

# PAULISTANA

TUDO QUE O UNIVERSITÁRIO  
PRECISA SABER!

## A SUPERAÇÃO FEMININA PÓS TRAUMA

"MULHERES À MARGEM RESISTEM."



**BASTA!**

# #FicaEmCasa

São Paulo criou o Centro de Contingência do Estado para monitorar e coordenar ações contra a propagação do novo coronavírus

saiba mais informações em:  
[www.saopaulo.sp.gov.br/coronavirus](http://www.saopaulo.sp.gov.br/coronavirus)







Kaulaine Souza, 21,  
Editora chefe da Edição  
2 | Paulistana 2020.  
Aluna do 5º semestre  
de Jornalismo do  
Centro universitário  
FMU - FIAM FAAM

## A Paulistana tá de cara nova

Já parou pra pensar que estamos vivendo um dos momentos históricos mais importantes da humanidade? O século XXI nos trouxe grandes conquistas, mas muitas tragédias também. No meio de uma pandemia, temos que trabalhar e fazer faculdade ao mesmo tempo (ainda bem que tem o JUCA). As incertezas e a correria do dia-a-dia faz a gente se descabelar, não é mesmo? E o que dizer quando se trata dos direitos das mulheres? Já conseguimos muita coisa, mas ainda falta muito caminho pra trilhar. Vamos acompanhar aqui nesta edição relatos de mulheres que viram a escuridão, mas encontraram a luz.

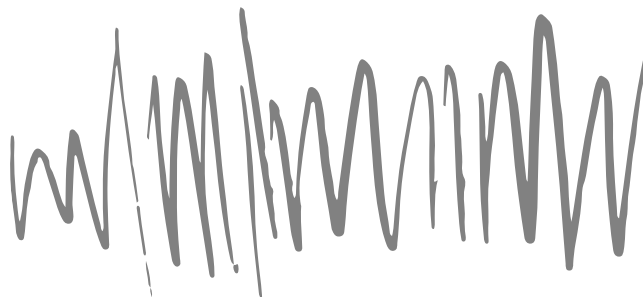
Veremos também meios de colaborar com a salvação do planeta terra, como viver em isolamento, trabalhar em Home Office e como é um jovem na política.

Ah! Você já percebeu como a tecnologia tem ganhado espaço? Existe muita inteligência artificial por aí ajudando as pessoas. Não sei você, mas eu não vivo sem meus aplicativos, e resolvo tudo pelo celular.

Essa edição da Paulistana também traz uma variedade de lugares aos arredores de Sampa para conhecer quando o isolamento social acabar e apresenta uma cultura de outro país que é muito presente entre os jovens. Sabe qual é?! Gosta de jogar sinuca? Sabia que a prática é uma esporte?

Estamos de cara nova e essa edição foi feita especialmente para você. Nesse momento tão especial para o mundo ajudamos você a refletir; um pequeno gesto hoje pode mudar o mundo amanhã.

Kaulaine Souza



# NESTA EDIÇÃO

---

## CULTURA

### A 'Hallyu wave'

Cultura Coreana

06

## CARREIRA

### Há tendência ou não? O

Home Office que nos dirá

10

### O teatro por acaso

Entrevista com André

Grecco

14

## SAÚDE

### A superação feminina depois do trauma

mulheres que passaram  
por momentos terríveis e  
superaram

18

## COMPORTAMENTO

7 dicas para sobreviver  
ao isolamento social

26

## CIÊNCIA E TECNOLOGIA

O papel da Inteligência  
Artificial em meio à crise  
da COVID-19 - uma  
solução no combate ao  
COVID-19

28

PlayStation 5 vs Xbox  
Series X - comparações  
especificações técnicas  
dos dois consoles

30

## POLÍTICA E ECONOMIA

**Política se discute!** Conheça Vinícius da Costa e acompanhe como é a vida de um jovem na política

33

## CONHEÇA SP

**Destinos incríveis** Dicas de viagens rápidas e lugares para conhecer em um final de semana

36

## OLHAR SP

**A terra pede socorro!** como ajudar o meio ambiente, através de atitudes sustentáveis

40

## ESPORTES

**Sinuca esporte amador ou profissional?** é apenas um Hobbies entre os jovens? descubra aqui!

44

## VIDA UNIVERSITÁRIA

**Já ouviu falar do JUCA?** Veja depoimentos de pessoas que fizeram parte dessa experiência

48

## COLUNA

**Carreira de sucesso na Era Digital** veja o que Akemi Shida tem a dizer

50



# A "HALLYU WAVE"

POR LEANDRO LUNA E MATHEUS CAMPOS

*'Onda coreana' invade São Paulo com suas músicas, danças e dramaturgia. A cidade inaugura novos centros e eventos para essa tribo, que tem até vocabulário próprio*

Fotos por HiClipart

Desde a explosão da música 'Gangnam Style', em 2012, o mundo já tem se acostumado com o k-pop.[1] Com coreografia saltitante, muita cor e estilo, o hit do PSY conquistou o ocidente e foi o primeiro a atingir 1 bilhão de visualizações no Youtube. A partir disso, e com o surgimento dos grupos como BTS, BlackPink, TWICE e NCT, o pop coreano passou a dominar cada vez mais os charts e se consagrou como uma das principais indústrias fonográficas no mundo.

O clipe da música "Boy With Luv", do BTS, tem a melhor estreia de um clipe no Youtube, com quase 75 milhões de visualizações em 24 horas, e quebrou o recorde da própria banda de 46 milhões de visualizações com a música "Idol".

Rafael Bezerra, de 24 anos, diz que se sentiu atraído pelo gênero através de recomendações do Youtube: "A primeira música que me interessou foi 'Playing With Fire', do 'BlackPink', que havia acabado de sair e viciiei". Ele conta que a superprodução dos clipes e a animação das músicas foram os principais motivos que o conquistaram, mesmo com um idioma que não entende. Além disso, pontua que o k-pop é uma quebra da hegemonia do mundo ocidental: "É uma forma de mostrar que existem outros caminhos a se seguir, existe arte, cultura e entretenimento em outros locais e em vários níveis".

06



Arte: Julie Notarianni/The Seattle Times

Já para Érica Arruda, de 25 anos, esse é um movimento que foi muito bem pensado e estudado: "A Hallyu não surgiu do nada. Isso foi plano de governo, investimentos, interesse de empresários. É uma fábrica de cultura para exportação da arte em forma de música, beleza, cinema, comida. Com a globalização o consumo de algo bem feito é altíssimo". A jovem intensificou seu consumo por conteúdo coreano em 2019, em uma fase 'fundo do poço', primeiramente com vídeos de um grupo de dança k-pop: "Me animou muito. O fato de criarem conteúdos diários para o consumo e interação com os fãs é surreal. Parece que você faz parte da vida deles mesmo estando do outro lado do mundo sem saber a língua".



Fotos: BTS por HiClipart



# NOVOS ESPAÇOS

O Centro Cultural Coreano no Brasil inaugurou, no fim do ano passado, uma nova sede em São Paulo, em plena Avenida Paulista.

O espaço conta com quase 1.000 m<sup>2</sup> de modernas instalações com sala de exposições, auditório, biblioteca, cozinha e salas de aula, onde são oferecidas exibição de longas e cursos de k-food e de idioma coreano, além de diversos eventos.



No novo CCCB, a obra 'Greetingman', de Yoo Young Ho, 'saúda' os visitantes na entrada (foto: divulgação/CCCB)

Em um comunicado publicado na época, o diretor da instituição, que é financiada pelo governo da Coreia do Sul, Young Sang Kwon conta que o não poupará esforços para fomentar o enriquecimento cultural do Brasil e da Coreia, através do intercâmbio e compartilhamento de patrimônio cultural: "Estaremos dispostos a auxiliar a construção de um mundo mais criativo e culturalmente rico".



Da esquerda para direita: Lena, Bren, Gih, Stormy, Flá e Nana posam em ensaio do Elysium (foto: divulgação/Instagram Elysium)

O tradicional Centro Cultural São Paulo (CCSP) também passou a oferecer seu espaço para os fãs da cultura asiática. O grupo de dança e cover Elysium surgiu ainda em meados de 2013, e utiliza o CCSP para seus encontros. Lena, Bren, Gih, Stormy, Flá e Nana se reúnem todo fim de semana com o objetivo de ensaiar as coreografias de seus artistas preferidos e se divertirem.

Nana diz que são GOT7, BTS e ATEEZ!. "Meu bias é o Jinyoung, do GOT7!", revela.

Ela também comenta que muita gente infantiliza o gosto pelo k-pop e que rola algum preconceito, mas a crescente da onda coreana é a oportunidade de olharem com outros olhos e aprenderem a curtir e a respeitar mais o estilo.

Já Lena lembra que desde o começo do Elysium, o aumento de público e eventos sobre k-pop foi impactante: "Em 2013 era tudo bem diferente. O público, os locais dos eventos, o tamanho dos eventos. A febre Hallyu teve um impacto gigantesco nos eventos".

O amor de Lena pela cena coreana é tanto que isso a guiou em sua escolha profissional: “Estou me graduando em letras português e coreano na USP e um dos meus objetivos profissionais é trabalhar com tradução e ensino de língua coreana. Sou completamente apaixonada pela culinária e história das Coreias”

Em 2016, o Elysium saiu dos espaços urbanos para invadir as redes de televisão. As meninas foram convidadas para o quadro “Quem sabe, dança k-pop”, do Programa Raul Gil, no SBT. Elas não venceram a competição, mas para Flá a participação foi importante para divulgar o grupo: “Pros covers traz uma visibilidade muito maior”.



(foto: reprodução/SBT)

## K-EVENTOS

Eventos como o K.O Festival, Festival da Cultura Coreana e as competições como Fábrica K-pop e K-pop Dance Tournament (KDT) lotam e atraem não só fãs, como também celebridades.

A rapper sul-coreana Grace fez uma participação inesquecível na sétima edição do KDT, que aconteceu em 2017. A artista participou como jurada dos grupos covers que disputavam um prêmio em uma acirrada competição de dança.



Grazy Grace no KDT 7, que aconteceu no Espaço Hakka, próximo ao metrô São Joaquim (foto: portal Korealn)

Ele também compartilhou a sua percepção acerca do aumento do consumo de k-pop: “Uma das coisas que eu sempre falo quando perguntam sobre o futuro do K-pop, não necessariamente no Brasil: eu não posso dizer que será pra sempre e eterno porque modas, mercados, tendências acontecem assim. Tem picos e tem quedas e depois tem retornos, então é um movimento cíclico.”

Para respeitar a quarentena da pandemia do covid-19 e celebrar o k-pop, a K.O Entertainment, empresa responsável pelo K.O. Festival e KDT, lançou a competição online “K.Orentena”, na qual os amantes de k-pop enviam seus vídeos dançando e cantando o ritmo para os canais oficiais da K.O e concorrem a prêmios em dinheiro e valores em compras nas lojas de k-pop de São Paulo.

Lucas Jötten, CEO da K.O Entertainment, contou à Paulistana por quê sua empresa decidiu focar nesse nicho: “Assim como a maioria dos eventos da KO, surgiu de uma demanda do próprio público. O Brasil sempre se mostrou um público muito engajado, um consumidor muito ávido de coisas que alimentam essa cultura de fã, então eu acho que só tem o que crescer”.



(Lucas Jötten para o portal de notícias Korea Post)



Girl group "f(x)" foto: pngWave





A atriz e cantora, IU, protagoniza a minissérie "Persona" da Netflix (foto: Netflix)

## K-DRAMAS

Outros produtos coreanos que estão em ascensão são as produções audiovisuais, conhecidas como k-dramas ou doramas. São filmes e séries de drama em geral, que conquistam cada vez mais espectadores com suas histórias.

Em fevereiro deste ano, o filme "Parasita", do diretor Bong Joon-ho, venceu quatro oscars e fez história ao ser o primeiro longa fora dos Estados Unidos a ganhar a estatueta de 'melhor filme', a principal da premiação.

A Netflix, gigante do streaming no mundo todo, também investe em produções gravadas na Coreia do Sul. Títulos como 'Mr. Sunshine', 'Kingdom', 'Abyss' e 'Persona' são facilmente encontrados na plataforma.

Atores e atrizes destas produções, como Lee "IU" Jieun, de 'Persona', surfam nessa alta e acumulam milhões de seguidores nas redes sociais.

## Dicionário coreano

### 1. Hallyu

A palavra que abrimos essa reportagem significa justamente 'Onda coreana', e serve para exemplificar todo o crescimento da cultura coreana dos últimos anos.

### 2. Annyeong Haseyo

É o cumprimento coreano, como um 'oi', ou 'olá'

### 3. Gamsahabnida

Expressão usada para agradecimentos, como 'obrigado' ou 'obrigada'.

### 4. Saranghae

O 'saranghae' é o nosso 'eu te amo'.

### 5. Aigoo

O nosso 'putz' pode ser substituído pelo 'aigoo', em alguma situação embaraçosa, quando bate o dedinho na quina do móvel, ou quando esqueceu o trabalho que a professora acabou de cobrar.

### 6. Jjang!

'Jjang!' é usada para expressar alguma conquista ou felicidade. Como se fosse um "boal!", "é isso aí!".

### 7. Fighting/hwaiting

Para desejar boa sorte, uma palavra de apoio, como "força!", "fique bem".

### 8. Sasaeng

'Sasaeng' é um termo usado para os fãs que pesquisam e sabem tudo sobre a vida de seus ídolos, os verdadeiros 'stalkers'.

### 9. Bias

'Bias' é a palavra usada para definir o integrante favorito do grupo.

### 10. Trainee

'Trainees' são aquelas pessoas que estão treinando para se tornar um artista k-pop.



POR STÉFANYE COSTA

Fonte: Pexels

## É tendência ou não? O Home Office que nos dirá

*O mercado está em transformação e pede novas formas de trabalho que apresenta redução de custos para empresas e otimização de tarefas pelo funcionário contratado*

Quem nunca pensou em trabalhar de casa, não é mesmo? Em 2020, o chamado "Home Office" se tornou tendência no mercado de trabalho e permitiu diferentes formas, meios e modos de efetuar as tarefas que a grande maioria de nós está acostumado a realizar no escritório. O termo surgiu nos Estados Unidos, que na tradução literal significa "Escritório em Casa" e já foi chamado também de "Teletrabalho", já que com o avanço da tecnologia, diversas empresas preferiram adotar o modo de contratação do trabalho a distância. A pesquisa do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), realizada entre 2017 e 2018, apontou um aumento de 21,1% de pessoas que trabalham em casa ou em coworkings. Já os dados da pesquisa realizada pelo Instituto Ipsos, juntamente da Alelo Hábitos do Trabalho, durante os meses de agosto e setembro de 2019, resultou em 49% dos trabalhadores registrados com a categoria Home Office.

O Sebrae também apontou algumas vantagens e desvantagens que as empresas têm ao contratar o funcionário por essa nova modalidade. Caso tenha interesse em fazer parte desse grupo (ou já faz), reunimos especialistas, um designer de interiores e um publicitário que trabalha de forma remota para nos dar dicas.

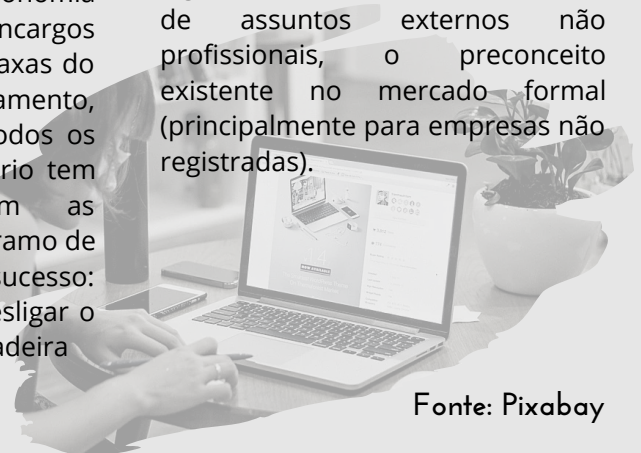
### **Benefícios e malefícios empresariais**

Em uma análise realizada no portal sebrae.com.br, muitos pontos são levantados para os empresários que pretendem adotar o Home Office. Sendo eles, a "Economia com empregados e encargos sociais, se ausentando de taxas do INSS, folha de pagamento, contracheque, licenças e todos os encargos que um funcionário tem direito." Como também as facilidades de mudança do ramo de atividade, em caso de insucesso: "Se nada der certo, é só desligar o computador, emprestar a cadeira

giratória para o filho e procurar outra atividade para trabalhar. O maior problema será pegar a cadeira de volta", consta na análise do portal Sebrae.

Custos menores, produtos e serviços melhores também são vantagens que as empresas levam "Com menos custos e mais foco no que realmente importa, seu trabalho será melhor desempenhado e agradará mais seus clientes."

Mas, há o bem e o mal, e nesse caso as empresas também levam algumas desvantagens, por exemplo, a dificuldade de substituição do funcionário, caso algo ocorra com ele, a interferência de assuntos externos não profissionais, o preconceito existente no mercado formal (principalmente para empresas não registradas).





O texto ainda ressalta: “Você pode sentir o tom de “preguiçoso”, “desocupado”, quando falar para algumas pessoas que trabalha em casa” e também as dificuldades de obtenção de créditos, no caso das empresas informais “Conseguir créditos fica mais complicado para quem não tem uma empresa nos padrões formais.”

## Conseguí um job em Home Office, e agora?

Calma, não se preocupe! A Designer de Interiores, Flávia Félix, nos deu dicas para criar um cantinho especial em casa só para trabalhar.

Muitas das dúvidas estão entre como separar o espaço e torná-lo um local próprio para isso, e a orientação principal da Flávia é ter um ambiente aconchegante “O essencial é ser o lugar mais arejado e iluminado da residência, para que o funcionário não se sinta tão cansado, levando em conta que a iluminação pode mudar totalmente o ambiente”, declarou a Designer.

Mas, não são todos que tem “grana” para fazer aquele escritório perfeito que vemos por aí na internet.

Então relaxa, que com pouco dinheiro também é possível construir o seu “Para criar um ambiente de trabalho em casa com pouco dinheiro, precisamos primeiro reservar aquele espaço mais arejado e iluminado. Também será necessário uma mesinha que pode ser substituída por caixotes ou uma tábua, por exemplo, ficando um ambiente rústico. A cadeira precisa de conforto não só no assento, mas também no encosto”, informou Flávia. O cômodo da casa mais indicado pela Designer é a sala ou algum espaço próximo a cozinha, que normalmente são mais espaçosos e com muita luz. Atenção as cores do local, que também influenciam no astral e na luz “Lugares claros, podem trazer comodidade ao funcionário”, concluiu.

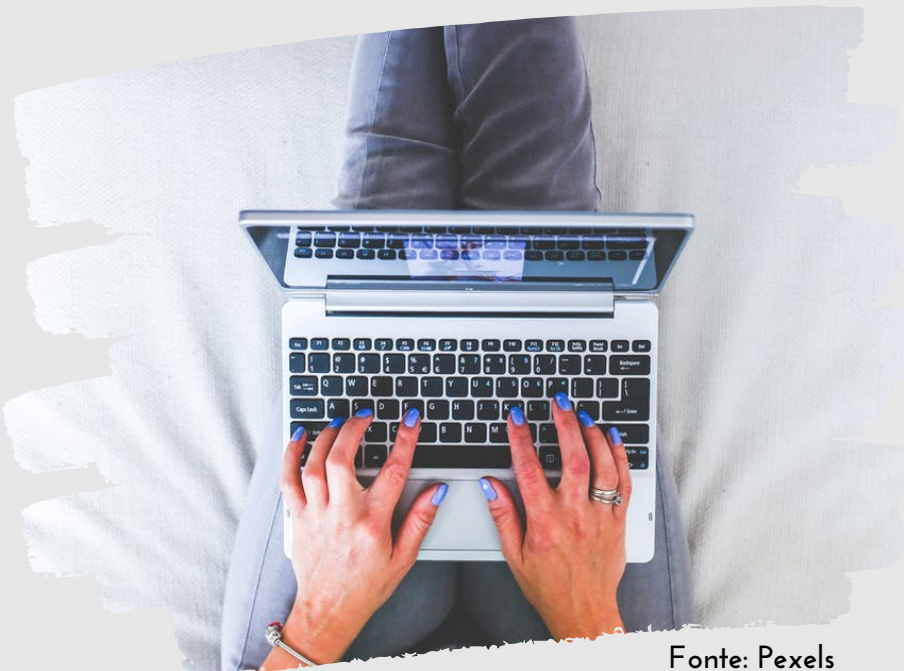


Fonte: Pexels

### Nem tudo são flores

“Desligo tudo e fico totalmente offline do trabalho, para curtir minha casa, minha família e descansar mentalmente.”  
- Gustavo Sales

Trabalhando há dois anos como publicitário em Home Office, Gustavo Santos Sales, 21 anos, compartilhou algumas de suas experiências, principalmente como é o seu dia a dia. Em primeiro lugar, ele ressaltou que o foco nas tarefas é um grande dilema “A maior dificuldade é ter foco, sem dúvidas! Visto que tem diversas distrações, como televisão, celular e os familiares”, informou. Além disso, Gustavo se queixou sobre a rotina de trabalho, sendo mais complicado ter essa organização de horários em casa, do que em um escritório; e também a comunicação com os superiores da empresa se torna mais delicada, visando que por mensagens, a frase pode ser interpretada de várias maneiras “A conversa se torna muito mais complicada e demorada, do que uma conversa presencial”, declarou. O publicitário tenta conciliar a vida pessoal e profissional da melhor maneira, por mais que seja desafiador. Em seu horário de expediente é importante estar 100% disponível para o seu trabalho, já quando acaba, ele se volta totalmente para a sua casa.



Fonte: Pexels



Fonte: Pexels

## ? Para não pirar o cabeção

### Há pontos positivos também

O próprio Gustavo relata que ganha muito mais tempo trabalhando em casa, por exemplo, em relação ao transporte público. Para chegar ao escritório, levaria em média 1h30, porém, em Home Office, ele mata o tempo com outras coisas “Tenho mais tempo com a minha família e fico em segurança na minha casa, não preciso me arriscar nas ruas.” A economia de dinheiro é muito válida no quesito Home Office, inclusive, apontou que gasta bem menos com comida e algumas “bobagens” que compramos na rua, pois em casa tem tudo. Ele ainda dá uma dica para quem pensa em ingressar nessa forma de trabalho: “Tenha uma rotina, acorde sempre no mesmo horário, tire o pijama, coloque roupas confortáveis e tome um café da manhã. Só depois disso comece a trabalhar.” Ter horários de almoço e um tempo para descanso é importante, dê uma esticada no corpo, uma volta pela casa, coma algo que você goste e retorne ao trabalho depois, “só pra não pirar mesmo!”, brinca Gustavo.

Em uma conversa com o psicólogo e terapeuta, Lucas Almeida, que dedica parte das suas atividades para palestras de saúde emocional, a Paulistana tirou algumas dúvidas sobre a saúde mental e emocional no Home Office.

#### Revista Paulistana - Quais dicas você dá para quem trabalha home office para cuidar da saúde mental?

**Lucas:** A primeira dica para a adaptação ao modelo home office, é a diminuição da autocobrança excessiva. Se veja como um ser humano suscetível ao aperfeiçoamento. Encare o momento como um imenso aprendizado. Essa recomendação poderá te auxiliar a manter a saúde mental equilibrada.

#### R.P- Por que em casa nos cobramos tanto e até quando isso é saudável?

**Lucas:** O significado de “sucesso profissional”, já passou por diversas modificações ao longo da história. Na atualidade, existe a sensação de que o dia a dia gira em torno de uma “fluidez”. A diminuição da rigidez nas jornadas de trabalho, podem nos dar a impressão de que os esforços não serão equivalentes aos resultados esperados. Não caia nesse engano! Mude a forma, mas não corrompa os objetivos. Crie uma rotina entre o seu horário de trabalho e os períodos de lazer. Lembre-se, que o autocuidado envolve o cumprimento da responsabilidade consigo mesmo e com as pessoas ao redor.

Fonte: Pexels





## ? Para não pirar o cabeçaço

### R.P- Por que nos sentimos mais cansados trabalhando em casa?

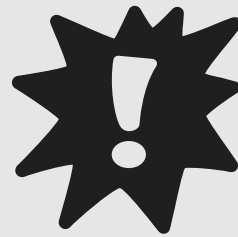
**Lucas:** Um dos principais riscos do trabalho em casa é a perda da dimensão do tempo. Quando os episódios da nossa vida se tornam mais tensos para enfrentar, será necessário um esforço maior de energia, até alcançar a compreensão completa do problema. Esse movimento pode “dar a impressão” de que o tempo não passa. Sentir-se “mais cansado” com o trabalho em casa, pode ser um sinal para aperfeiçoar a administração do tempo. Ainda que você se sinta realizado com a profissão, e/ou tenha por prioridade a sobrevivência, é importante que se viva diferentes períodos. Não abandone a espontaneidade e o entretenimento. Conclua as suas tarefas com êxito e divirta-se! Trabalhar não é a única coisa que a vida tem para nos oferecer.

### R.P - Quais os possíveis impactos emocionais o Home office traz?

**Lucas:** Na atualidade, as pessoas precisaram se reinventar. Modificaram as práticas de trabalho para preservar a vida. Tudo ocorrendo em grande intensidade. Transição brusca! Se é primordial o cuidado com a saúde e imunidade, não podemos esquecer do autocontrole emocional, pois há conexão entre os sentimentos e a nossa fisiologia. Contudo, infelizmente as crises “nos visitarão”. Picos de ansiedade e estresse, medo e insegurança, autocobranças, ambas, potencializadas em consequência da instabilidade que vivemos. Porém, minha principal recomendação é — conheça-te. Análise os seus limites e possibilidades. Sempre haverá coisas que você poderá resolver, e outras que estarão fora do seu alcance. Errado é querer conquistar tudo e esquecer da sua humanidade.



Fonte: Pexels



## Dica

Com todas essas orientações, com certeza, ficará mais fácil de decidir em qual formato é mais fácil de trabalhar. Para finalizar, o coach de carreiras e liderança, Claudio Luvi, que apresenta o Programa RH em Revista, na TV Sincomércio Guarulhos, deu oito dicas de como organizar o Home Office.



### 8 DICAS PARA TRABALHAR EM HOME OFFICE

1. definir horários de início, intervalo e término de expediente
2. Seguir a carga horária de trabalho
3. Estabelecer metas de curto, médio e longo prazo
4. Estabelecer prazos nas tarefas e separar as mais urgentes
5. Programar-se para o próximo dia
6. Trabalhar em um local calmo e reservado para evitar distrações
7. Foco no que vai desenvolver durante seu expediente
- 8- Definir as prioridades

Dicas pelo Coach Claudio Luvi



# Teatro Por Acaso

SEJA BEM-VINDO AO ESPETÁCULO DO TEATRO DA REVISTA PAULISTANA. DESLIGUE O SEU CELULAR E SE ACOMODE. QUANDO AS LUZES SE APAGAREM, SILÊNCIO, POIS A PEÇA VAI COMEÇAR APÓS O TERCEIRO SINAL...

POR STÉFANYE COSTA E VINICIUS SARCETTA

Fonte: Canva

A capital paulistana é um dos polos culturais mais importante para os brasileiros, pois aqui você pode encontrar cinema, museu, stand-up e teatro por metro quadrado de qualquer região, para sair e curtir a noite na cidade que nunca dorme. E aos amantes de espetáculos, para conhecerem mais sobre a arte teatral, que nasceu no século VI A.C., convidamos um artista para contar como é o seu dia a dia, os desafios e os bastidores dessa arte na cidade de São Paulo.

André Grecco é formado em Artes Cênicas pela Escola de Comunicações e Artes da Universidade de São Paulo (ECA-USP). Sua carreira profissional teve início aos 13 anos, na Companhia de teatro infantil Centopéia. Hoje é ator, diretor, iluminador e produtor teatral, sempre contagiando os palcos e deixando sorrisos nos rostos da plateia. Também é protagonista da peça “A Banheira”, em cartaz no teatro Maria Della Costa, sócio-presidente da Cão Bravo Produções Artísticas e produziu o documentário “Protagonistas Invisíveis”, com estreia prevista para julho de 2020.

## Revista Paulistana - Por que você escolheu ser ator?

**André Grecco** - Na verdade eu não escolhi, fiz um curso livre quando era criança, e tinha um amigo que fazia parte de uma companhia de teatro infantil. Ele me chamou para participar de uma peça e então fui. Como essas companhias já vendiam espetáculos, aos 13 anos comecei

a ganhar dinheiro. Me formei no ensino médio profissionalizante em teatro e quando percebi já estava trabalhando com isso e sendo ator. Foi um caminho natural, encontrei nos grupos teatrais um lugar que me sentia pertencente e tinha liberdade para ser quem eu realmente era.

## R.P.- Você acredita que para ser ator precisa nascer com dom e talento?

**A.G.-** Talento no dicionário significa habilidade. Ninguém nasce com as habilidades, você as desenvolve. Eu conheço tanta gente que era tão mal ator e foi ficando bom. Eu acho que se houver dedicação, a gente consegue. Claro, tem pessoas que nascem com um ouvido especial para música, que aprendem a tocar sozinho, mas eu não acho que seja um dom especial, tem a ver com vocação. Que é você suportar as mazelas e ter a resiliência para aquela profissão, e às vezes ter as facilidades que são natas. Já o talento a gente desenvolve.



Fonte: PixaBay





“O TEATRO ME  
DEU TUDO O QUE  
EU TENHO, E NÃO  
ME DEIXOU TER  
MAIS NADA.”

*André Grecco*



**R.P.- Você se formou em Artes Cênicas pela ECA, em 2007. Porém, qual a diferença de ser um ator com DRT e um com formação acadêmica?**

**A.G.-** A formação acadêmica permite você a dar aulas. Quem tem mestrado pode dar aula em universidades e quem tem licenciatura, pode dar aula em cursos técnicos. Eu como ator valorizo muito a teoria, pois melhora o seu entendimento das coisas, inclusive no diálogo com a equipe teatral. Ao mesmo tempo, existem atores incríveis que não tem uma formação formal, apenas pela faculdade da vida.

**R.P.- Quais são as maiores dificuldades e os desafios de ator ou mesmo produtor de peças teatrais?**

**A.G.-** A dificuldade é sempre conseguir verba, pois nós temos que levantar o circo — cenário, luz, figurino e pessoas — para trabalhar. Muitas vezes, colocamos o dinheiro do próprio bolso, e esse dinheiro não necessariamente volta, pois existe muitos gastos, por exemplo, o aluguel do teatro que é muito caro. Sendo assim, viabilizamos as produções, muitas das vezes, colocamos o dinheiro do próprio bolso, e esse dinheiro não necessariamente volta, pois existe muitos gastos, por exemplo, o aluguel do teatro que é muito caro. Sendo assim, viabilizamos as produções, muitas das vezes, através de parcerias. Eu acho que o desafio maior é sempre a primeira vez, quando você ainda não conhece os caminhos. Com o tempo, você vai pegando os macetes do que vale a pena ou não para a produção.

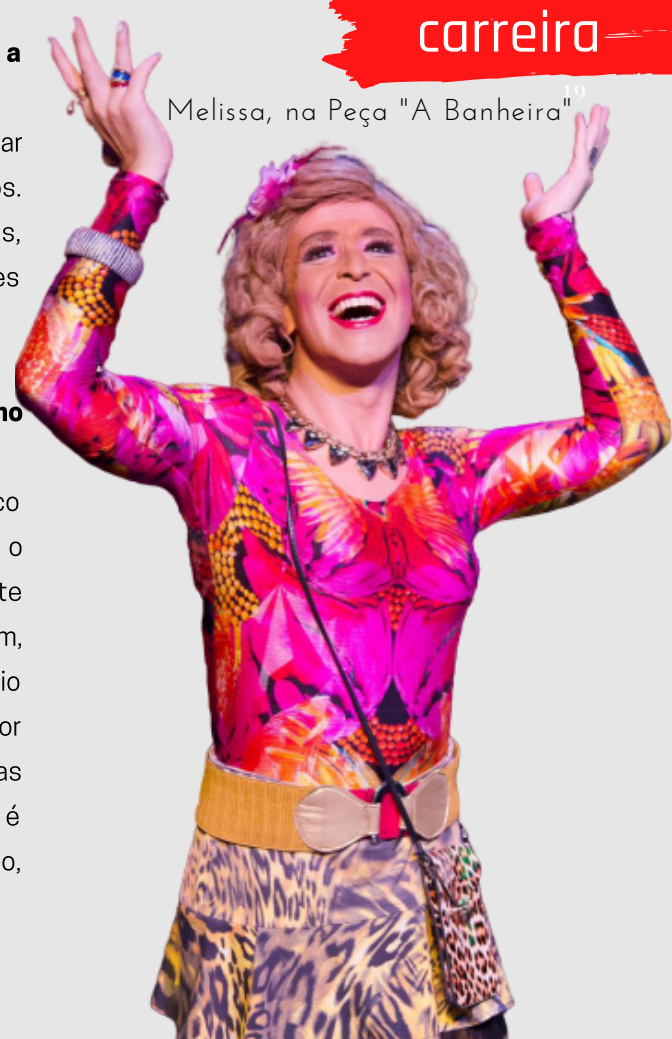
**R.P.- Como são os bastidores, as etapas e a duração de uma peça teatral?**

**A.G.-** Bom, existe todo o período de pré-produção que é de um mês, para levantar todas as condições para realizar o projeto. Depois, começam os ensaios de oito horas por dia, que duram de um a dois meses, ou até mais. Posteriormente tem a produção e a estreia do espetáculo, com variadas temporadas. Ficam de 3 meses, até mais de 1 ano em cartaz.

A minha rotina, quando o espetáculo está em cartaz, eu chego no teatro três horas antes, vou pro camarim, faço maquiagem, troco de roupa, faço aquecimento vocal, e então me apresento. Na produção, de tudo acontece, existem muitas questões técnicas enquanto o espetáculo está em cartaz. Tem uma coisa que eu costumo dizer, quando vou começar um projeto, que é pedindo a Deus para que sejamos felizes.



"Tem uma coisa que eu costumo dizer, quando vou começar um projeto, que é pedindo a Deus para que sejamos felizes."



Melissa, na Peça "A Banheira"<sup>19</sup>

**R.P.- Você interpreta na peça A Banheira, escrita pelo Gugu Keller, no Teatro Maria Della Costa, a protagonista Melissa, uma acompanhante trans, que tem como cliente um chefe de família, que aos olhos de todos é um homofóbico. Por que trazer na comédia um tema sério e reflexivo?**

**A.G.-** A comédia é extremamente inteligente, porque ela é crítica. A gente só ri do que criticamos e este gênero pode combater o preconceito também, que é o caso da Banheira. No geral, as pessoas querem rir e se divertir, o que também é entretenimento. Um importante autor teatral alemão, Bertolt Brecht, dizia que a arte é entretenimento e deve ser prazeroso, e assim você ganha o espectador. Nesse sentido, a comédia é muito importante.

**R.P.- Qual o seu sentimento assim que a apresentação acaba? Você ainda sente aquele frio na barriga antes de pisar aos palcos?**

**A.G.-** Eu tenho frio na barriga quando vou estrear. Eu estou em cartaz na banheira faz dois anos, só que quando vem um aviso que o teatro está lotado, eu fico nervoso, a ponto de tremer. Isso é a responsabilidade, né! A pessoa está comprando uma coisa que não sabe, isso me deixa nervoso, uma expectativa que o público tem em relação ao palco dessa forma. Mas é muito prazeroso quando você percebe que a plateia está em suas mãos, que você apenas olha e a público ri.

**R.P.- O que significa o palco para você?**

**A.G.-** Primeiro é uma relação sagrada, porque é um lugar de voz. Aquilo que você fala e comunica através da peça, está formando opinião e público. A segunda coisa, eu sempre peço a benção para todo mundo que pisou ali antes, e a todos que vieram antes de mim. O teatro é do século VI A.C., e nunca morreu. Ele nasce de uma relação com o sagrado mesmo, dos homens fazendo os rituais para os Deuses. Na Grécia Antiga, eles discutiam as questões da sociedade no teatro, por meio das peças teatrais. Por isso, eu acho que subir no palco é um ato sagrado e político.

**R.P.- O que serviu de inspiração para você continuar na carreira?**

**A.G.-** Quando passei por algumas dificuldades na minha profissão, seja estar em dúvida se era isso mesmo que eu queria ou por uma crise financeira, foi quando descobri que eu era realmente um artista, onde abri mão de muita coisa para fazer teatro. Para mim, o que produz sentido na vida é o teatro, sem isso eu não conseguiria viver. Eu acho que é um olhar desacostumado para o mundo, de analisar o mundo. O teatro é como se fosse uma janela.

**R.P.- Você dirigiu a Série "Protagonistas Invisíveis", que conta a história das personalidades por trás das cortinas. O que levou você a pensar neste tema?**

**A.G.-** Eu estou em cartaz no teatro Maria Della Costa, que é um teatro histórico e antigo. Lá conheço o Sr. Zé, zelador do teatro, que trabalha lá desde a abertura. A coisa mais maravilhosa para mim é chegar lá, tomar um café com ele e escutar histórias da Maria Della Costa que ele viu acontecer. E foi ele que me fez ter essa ideia. Poxa, esse cara é a história viva desse teatro, só que nunca ninguém perguntou e deu voz a ele para contar, entendeu? Essas pessoas veem tudo, quem mais pode falar a história do teatro? Senão ele que viu inclusive a intimidade do ator que errou e saiu de cena ou uma mudança errada de cenário que resultou em improvisos. Quem viu a intimidade do teatro são eles. Eu gosto disso e acho que é muito mais legal que o camarim.

**R.P.- Para finalizar, deixa uma mensagem para o leitor da Revista Paulistana e um conselho para os futuros atores.**

**A.G.-** O teatro é a arte do encontro. Então, eu tenho certeza que o teatro é e sempre vai ser um terreno muito fértil da sociedade. Onde vai surgir muita coisa e muita gente. O teatro é libertador, ele abre uma janela para o mundo, ele faz a gente quebrar preconceito, porque é o lugar onde conseguimos colocar literalmente no lugar do outro. Então eu acredito sempre no poder do teatro para sempre. E o conselho é estudar, se formar, inconformar e pesquisar. Fazer escola, faculdade, viajar, conhecer seu país, o mundo, entender o que é cultura, a política e o que fazemos, para quem fazemos e o que não se faz.

## CURIOSIDADES DO ATOR

**Artista de referência?**

Encenador contemporâneo, Felipe Hirsch.

**Um livro que te inspira?**

O Poder do Mito, de Joseph Campbell.

**Qual é o estilo no teatro que você se identifica?**

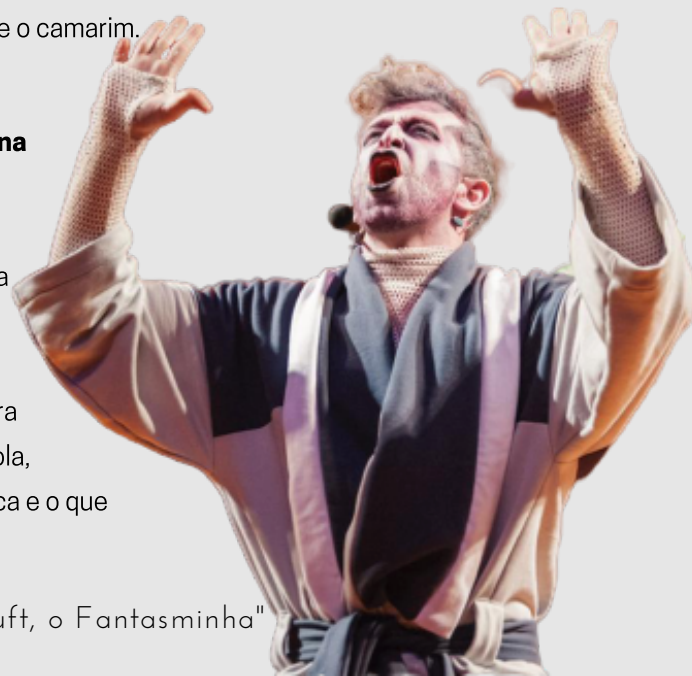
O teatro com teatralidade, o simbolismo, as vanguardas, o teatro absurdo e a comédia.

**Um ídolo?**

Maria Bethânia.

**Três teatros em São Paulo que você mais gosta?**

O Theatro Municipal, Teatro Oficina e o Teatro Popular do Sesi.



Peça "Pluft, o Fantasminha"

# A SUPERAÇÃO FEMININA PÓS TRAUMA

CONHEÇA HISTÓRIAS DE MULHERES QUE PASSARAM POR MOMENTOS TERRÍVEIS, SUPERARAM E HOJE LEVAM UMA VIDA PLENA ENSINANDO OUTRAS COMO DAR A VOLTA POR CIMA

Por: Fernanda Viana, Giovanna Carvalho, Renato Barbato e Angelia Alves

“Poxa eu perdi muito da minha adolescência, eu perdi muito da minha vida adulta”, relembra com um olhar distante aquela mulher morena, quando é levada a reviver fatos de seu passado. “Eu demorei muito a confiar. Eu demorei muito a demonstrar sentimentos, e você perde muito da sua vida”, continua Nadja Cunha buscando passagens de sua vida na memória. Atualmente com 55 anos e liberta dos traumas de seu passado, costuma ouvir quem precisa desabafar, com o mesmo carinho que foi acolhida por uma amiga na juventude. Mas nem sempre Nadja foi uma pessoa aberta. Durante longos anos viveu fechada em um casulo criado por ela própria, e suas lembranças da infância e adolescência. Nadja sofreu abuso sexual de seu tio dos 10 aos 14 anos. Ela não é a única menina que passa por abuso sexual no lar, cometido na maioria das vezes por quem deveria cuidar. A família é a base da sociedade e o porto seguro na infância, porém, uma parcela de nossas crianças, em especial as meninas, não desfrutam da tranquilidade que a infância deve ter. Perdem a doçura que carregam dentro de si, em sua própria casa, onde deveria ter amor e proteção.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), cerca de 20% de mulheres no mundo sofrem abuso sexual. De acordo com dados da ONG Fórum Brasileiro de Segurança Pública (FBSP), no Brasil, em 2018, houve cerca de 66.041 casos de violência sexual, sendo que a vítima em 81,8% era do sexo feminino e, em 53,8% tinham até 13 anos. A ONG afirma que nesse ano ocorreram 180 estupros por dia e, um dado mais alarmante ainda: 4 meninas de até 13 anos eram estupradas por hora.

Em uma pesquisa feita pela equipe da Paulistana especialmente para essa reportagem foi revelado que 95,2% das pessoas conhecem mulheres que já sofreram violência sexual, a idade majoritária das vítimas é a de 20 anos e 100% dos pesquisados acreditam que um acompanhamento psicológico é essencial para a superação do trauma.

**Saúde mental  
importa!**



## EM BUSCA DE AUXÍLIO

Se libertar desses traumas causados pelo abuso sexual é um longo caminho. De acordo com o psicólogo clínico, pós-doutor em Psicologia do Desenvolvimento Humano e Resiliência, Bernardo Monteiro de Castro, o atendimento para mulheres que sofrem violência sexual varia conforme as circunstâncias, considerando que cada tratamento difere de acordo com o caso.



É recomendável que a vítima identifique o meio de acompanhamento que se sinta segura e acolhida, seja atendimento individual ou em grupo. Diferente de Nadja, a empresária Regina Ramalho, 44 anos, buscou auxílio profissional, mas confirma as palavras de Monteiro de Castro, “Tentei tudo. Passei por quatro profissionais, até que encontrei uma psicóloga que me abriu”, afirma emocionada. A busca por auxílio espiritual também fez parte da superação de Regina, “o melhor psicólogo foi Cristo Jesus. Deus, em oração me libertou”, complementa. A escolha do terapeuta é importante. Há mulheres que pela sua trajetória sentem confiança em se abrir com psicólogo e outras com psicóloga. Essa decisão varia de acordo com acontecimentos e sentimentos pessoais. Uma jovem que sofreu abuso por um homem pode não sentir confiança e optar por uma psicóloga, assim como outra, ao ser julgada ou desapontada por uma mulher que tanto confiava opta por um psicólogo para acompanhar seu tratamento. Entretanto, há variadas linhas terapêuticas na psicologia e essas primeiras ações são de extrema importância para melhora.



Foto: Fernanda Viana

O abuso pode causar fragilidade, sentimento de insegurança e desamparo na mulher, portanto, o apoio de quem convive com a vítima é valioso para que o acompanhamento psicológico comece a obter resultado. “O âmbito familiar e apoio do meio afetivo também faz com que a reação seja rápida”, explicou o psicólogo. Apoio que Regina não teve quando resolveu contar para sua família: “Quando falei sobre a primeira vez, já adulta, minha mãe não acreditou, ela disse que ele não faria isso”. Em muitos casos o agressor tem um critério para a escolha da vítima. “A insegurança e inibição social são atitudes fáceis de serem identificadas por quem as procura”, explica Monteiro de Castro. O abuso em silêncio tem grande possibilidade de resultar em violência sexual, todas essas iniciativas feitas pelo agressor são ações introdutórias para o abuso propriamente dito. É o que aconteceu com Nadja: “minha tia saía, ele começava a me atacar, mexer comigo, até o momento que teve relação. Ele não batia, ameaçava verbalmente até conseguir o que queria, ficou um bom tempo no abuso”, contou. Isso a transformou em uma pessoa fechada, pois após o fato não deixava ninguém se aproximar: “você para de confiar e não acredita nas pessoas” completou.

## CONSEQUÊNCIAS PSICOLÓGICAS

Traumas causados nesses casos geram impactos nas relações sociais da vítima. “A mulher pode se sentir sem segurança para se manifestar, pode se sentir insegura para integrar outros grupos, pode desenvolver um autoconceito que a desvaloriza e, por isso, não aproveitar as oportunidades que lhe surgem”, detalha o psicólogo. “Todos diziam que eu era muito bonita. Passei a desejar não ser”, diz Regina ao lembrar o abuso cometido por seu tio. O abusador testa os limites de defesa da vítima, ou seja, ele investe fragilizando a mulher e depois a acolhe. Com a recorrência dos cenários de abuso e violência sexual, conseqüentemente a mulher desenvolve um trauma e quando não há acompanhamento psicológico pode agravar um quadro de estresse pós-traumático, que é um distúrbio provocado pela dificuldade de se recuperar após vivenciar um acontecimento assustador ou uma situação emocional extrema. Monteiro de Castro afirma que após o trauma é comum haver uma extrema ativação dos processos de defesa nos níveis psicológico e biológico. A pessoa fica ligada na atenção, na memória do evento e na interpretação do meio ao seu redor: “Como um ambiente em que um evento traumático pode ocorrer novamente a qualquer instante”, exemplifica. O profissional expõe que isso leva a reações muito agressivas, perda de sono e de apetite. “Por outro lado, uma ideia de desamparo e de ameaça iminente pode levar a um quadro depressivo agudo, com choros, fantasias de abandono, desânimo e imobilidade”, complementa.

## SAINDO DA PRISÃO

“Quando você começa a falar sobre o assunto, você se liberta!”, garante Nadja que não fez acompanhamento psicológico. A jovem senhora afirma que teria mais liberdade em se comunicar se tivesse passado por tratamento. Sua libertação começou depois de alguns anos do trauma, quando conversou sobre o caso com uma amiga em quem sentia confiança. “Quando você começa a falar do assunto, aquilo já não te atinge tanto quanto antes. Me senti mais leve porque era um peso que eu carregava só para mim”, desabafa.



Arte: Site Psicólogo e Terapia

## “VOCÊ NÃO TEM CULPA DE NADA, PROCURE AJUDA”



**A MAIORIA DOS ABUSOS  
ACONTECEM EM ÂMBITO FAMILIAR,  
OU POR PESSOAS CONHECIDAS.**

**SE VOCÊ FOI VÍTIMA DE ABUSO  
ASSÉDIO, ESTUPRO, VIOLÊNCIA FÍSICA,  
A CULPA NÃO É SUA!**

Arte: Site Jair Tatto

Essas são as primeiras palavras de Nadja ao dar conselhos às mulheres que sofreram e sofrem abuso/violência sexual. É possível que a mulher sinta culpa nesse momento - culpa pelo que aconteceu, culpa por não denunciar. “Mulheres que desenvolvem sentimentos de culpa decorrentes de abuso sexual, além do histórico de opressão e culpabilização recorrente nas relações familiares, é comum que a pessoa que assedia ou abusa reforce a ideia de que o que ocorre é culpa de quem sofre o ato traumático. Nessas situações, a condição de abalo e fraqueza das defesas psicológicas facilita a aceitação da ideia de culpa transmitida pela pessoa que pratica a violência.” Em conversa com a Paulistana o psicólogo Bernardo Monteiro diz que esse sentimento é desenvolvido espontaneamente nos primeiros meses de vida de um indivíduo, na relação entre mãe e bebê. As experiências da vida podem intensificá-lo, gerando mais culpa. “É pesado e doloroso, mas é necessário falar”, completa Nadja. “Outras vezes, quando se pede uma ajuda, um socorro e quando se relata a violência ocorrida, a pessoa com quem se interage pode, por sadismo ou incompetência, tentar encontrar motivos que justifiquem o comportamento do agressor. Isso retraumatiza e reforça a ideia de culpa”, alerta o psicólogo.

## NEM A CASA, NEM AS UNIVERSIDADES SÃO LOCAIS SEGUROS

O ambiente universitário, que deveria ser apenas de interação e educação, também é espaço de medo para a mulher. Locais e acessos mal iluminados, falta de segurança, exposição a comportamentos machistas e violência de gênero são fatores determinantes para essa situação. A violência pode vir de criminosos externos, mas não só deles.



Colegas e professores, parceiros do cotidiano, podem ser protagonistas de violências que vão da desqualificação intelectual ao estupro. Essa percepção, muitas vezes, já gera a intimidação.” Esse é um trecho da pesquisa “Violência contra a mulher no ambiente universitário” feita em 2015 pelo Instituto Avon, em parceria com o Data Popular e com o apoio da ONU Mulheres.



O estudo revelou que 67% das universitárias entrevistadas já sofreram algum tipo de violência (sexual, psicológica, moral ou física) no ambiente universitário, sendo que, em relação à violência sexual, 28% já foram estupradas. Entre os homens 38% admitiram ter cometido alguma das violências listadas pela pesquisa (abuso sexual, coerção, violência sexual, violência física, desqualificação intelectual com base em gênero e agressão moral ou psicológica)

“**27% deles não consideram violência contra a mulher tentar abusar dela se estiver alcoolizada.**”

De acordo com a pesquisa, em 76% das universidades privadas ocorrem violência contra a mulher e 24% em universidades públicas. A idade da vítima fica entre 16 e 25 anos (51%). Quase metade das universitárias entrevistadas disseram que já sentiram medo de sofrer violência na faculdade e 38% delas já preferiram evitar uma atividade pelo mesmo receio. Uma das frases femininas mais ouvidas na pesquisa foi “Muitos falam do meu corpo, eu não gosto, elogiam de um jeito agressivo, sinto medo e já entrei em depressão por isso. Tenho medo que aconteça algo comigo”.

## NÃO AO ABUSO SEXUAL



## NÃO AO ASSÉDIO



## NÃO À VIOLÊNCIA

A pesquisa também mostrou que alguns pensamentos primitivos ainda são presentes na sociedade machista: 1. o comportamento da mulher pauta a atitude do homem e 2. certos desrespeitos podem ser encarados como “brincadeira”, a frase de vários universitários homens foi a seguinte “Tem mulher que não se respeita, que usa umas roupas pra se oferecer”. Aparentemente para vários deles tentar agarrar e beijar uma garota a força, estuprar garotas dormindo ou dopadas são ótimas brincadeiras. SÓ QUE NÃO!

Porém, mesmo com esse cenário obscuro, há uma luz no fim do túnel: 78% das entrevistadas e 64% dos entrevistados acham que as faculdades devem incluir o tema violência contra a mulher na grade curricular. Isso seria uma possibilidade de mudar a mentalidade masculina (sobre igualdade de gênero) e feminina (de saber e ir atrás dos seus direitos) e tanto mulheres (95%) quanto homens (88%) acreditam que a faculdade deveria criar meios de punir os responsáveis por cometer violência contra mulheres na instituição.

Com relação a discutir sobre o tema nas faculdades, o Centro Universitário FMU já tomou para si essa responsabilidade.

De acordo com o que consta no site, o Núcleo de Apoio Psicopedagógico (NAP) da faculdade “tem o compromisso de conscientizar seus alunos dos deveres de cidadão (...), sempre reforçando a importância da contribuição de cada um para a construção de uma sociedade melhor.”. Para que haja esse desenvolvimento humanitário e a consciência do respeito à diferença são promovidas as “Rodas de Conversa” e entre os temas sempre abordados estão diálogos de gênero e sexualidade no mundo, violência Sexual e Prevenção, e outros.



Foto: Fernanda Viana

**"PARA UMA SOCIEDADE SAUDÁVEL É TAMBÉM NECESSÁRIO O ENSINAMENTO AOS HOMENS SOBRE RESPEITO À DECISÃO DE ESCOLHA, IGUALDADE DE GÊNEROS E TRATAMENTO IGUALITÁRIO, VISANDO A NÃO VIOLÊNCIA. EDUCAÇÃO ESSA QUE SE FAZ NECESSÁRIA DESDE O DESENVOLVIMENTO INFANTIL."**

**AFIRMA A PSICÓLOGA RAQUEL CAPELA SOBRE A VIOLÊNCIA CONTRA MULHERES**

## UM OLHAR JURÍDICO SOBRE O ASSUNTO

A equipe da Paulistana conversou sobre a questão da violência sexual com a Promotora de Justiça da Região de Enfrentamento à Violência Doméstica de Santo Amaro Dra. Estefania Ferrazzini Paulin. A dra. esclareceu que basta que a mulher sinta/perceba uma agressão em relação aos seus direitos para que seja considerado violência. "Pode ser na forma de violência física ou mental, que seja praticada para satisfação do prazer sexual do abusador."



Imagem: José Newton

## FALANDO SOBRE A LEI MARIA DA PENHA

A jurista afirma que a questão da violência sexual contra a mulher vem sofrendo mudanças desde a Constituição Federal de 1988, mas que foi somente com a promulgação da Lei de Violência Doméstica, em 2006, que ocorreu “uma maior proteção da mulher, indicando que a aceitação dela para o ato sexual é primordial, inclusive se ocorre no seio familiar, numa relação íntima de afeto (que é onde a lei se aplica) e, portanto, inclusive com seu parceiro, como esposo, companheiro, namorado, amante, etc.”. Estefania acrescenta que entre as medidas de proteção feminina trazidas pela Lei tem-se: afastamento do autor do crime do lar onde a vítima reside, proibição de aproximação da vítima e de seus familiares (inclusive de testemunhas), proibição de ir a lugares que ela costumeiramente frequente, entre outras. “O juiz ainda, pode decidir por outras medidas que não estão expressamente previstas em lei, desde que demonstrada sua necessidade para proteção da mulher que se encontre em situação de risco, ex: determinar que o agressor não publique fotografias íntimas da vítima nas redes sociais”, esclarece.

### **EU NÃO SOU ESPOSA DO AGRESSOR. A LEI MARIA DA PENHA TAMBÉM É PARA MIM?**

Sim, de acordo com a promotora a Lei não especifica que a mulher agredida tenha que ser vítima do seu marido, basta que haja relação familiar, relações íntimas de afeto, como nos casos das nossas personagens que foram abusadas sexualmente pelos tios ou ainda em casos de pai/avô que abusa sexualmente da filha/neta, etc.

### **EU NÃO SOU FAMILIAR DO AGRESSOR. A LEI MARIA DA PENHA TAMBÉM É PARA MIM?**

Não, mas você não está desamparada. “No caso das mulheres que foram vítimas de violência, mas que não se enquadram na Lei da Violência Doméstica, há proteções legais previstas na lei civil e também na lei penal, mas com outras roupagens. Também são atendidas pelos equipamentos públicos disponíveis.”, explica a promotora.



## SERVIÇOS DE ACOlhIMENTO PARA MULHERES QUE SOFREM VIOLÊNCIA

A prefeitura de São Paulo fornece diversos serviços de proteção às mulheres que sofrem violências. Elas contam com o auxílio e atendimento nos Centros de Referência de Assistência Social (CRAS) e Centro de Referência Especializado de Assistência Social (CREAS), localizados em todas as regiões no município. Podem procurar também apoio pela Secretaria Municipal de Assistência e Desenvolvimento Social (SMADS) e no Centro de Defesa e de Convivência da Mulher (CDCM). A SMADS fornece acolhimento para mulheres que estão ou passaram por situação de ameaça e violência física, sexual ou psicológica. Nesse caso os endereços não são divulgados, aquelas que procuram esse serviço devem ir até o CREAS e CDCMs. O CDCM oferece apoio e proteção à mulher vítima da violência, causadora de sofrimento sexual, psicológico ou dano moral. Essa rede conta com 15 unidades, proporcionando atendimento social, orientação psicológica e encaminhamento jurídico – funcionamento de segunda a sexta-feira, das 08 às 18h.

Onde encontrar os CDCMs: no site do Ministério Público: <http://www.mpsp.mp.br/portal/page/portal/>



Foto: Fernanda Viana

## Ajuda profissional é importante para amenizar a dor

“Tudo começou quando eu tinha 3 anos. Meus pais se separaram e minha mãe não tinha condições de me sustentar, meu pai me assumiu e passou a fazer o papel de “pãe”. Ele trabalhava muito, então minha avó cuidava de mim. Ela fazia trabalho voluntário às terças e as vezes não podia me levar. Nesses dias eu ficava com meu avô. Certa vez que não tinha ninguém em casa ele me levou para dar banho e me molestou. Eu não sabia o que ele estava fazendo. Enquanto eu brincava, ele abusava de mim. Começou com o banho, me secar e passar aquela mão nojenta em mim, me beijar. Isso acontecia sempre que não tinha ninguém em casa. Certo dia, creio que por conta dos abusos, eu estava delirando de febre, muito sonolenta por conta dos antibióticos e antitérmicos, acordei zonha, ele estava passando a mão em mim e se masturbando. Eu tinha uns 6 anos e não sabia ainda o que era aquilo. Passei a sentir muito nojo de tudo, me sentia mal, como se eu estivesse fazendo algo errado, mas ele me forçava. Um dia ele me disse que se eu contasse para alguém ninguém ia acreditar e meu pai me expulsaria de casa, eu moraria debaixo da ponte. Ele passou a agir com força porque eu não gostava daquilo. Acontecia em todos os lugares e ninguém via, no carro, em casa, no banheiro, no quintal enquanto eu brincava. Era horrível. Quando completei 10 anos tive aula de educação sexual, na mesma época o programa do Datena começou a ter muitos casos de estupros e denúncias de pedofilia, lembro que estava sentada com minha avó e passou uma reportagem de crianças que eram abusadas sexualmente, ali caiu minha ficha que aquilo era errado demais. Entrei em depressão, emagreci 15kg, tive febre, enjoo, tentei me matar. Após isso ele tentou mexer comigo, eu disse que ia contar para minha avó, ele falou que se eu contasse ela não ia acreditar, ia me expulsar de casa, assim não me deixava sozinha com minha avó. Eu não entendo por que isso aconteceu comigo, nunca fiz mal para ninguém. Passei a ter nojo de qualquer homem que chegue perto, até o meu pai, tenho nojo do cheiro masculino, suor, tudo. Não gosto de nenhum homem encostando ou com gracinhas de cunho sexual. Tentei ter relações sexuais com alguns caras mas a maioria das vezes pedia pra parar porque começava a doer muito e me vinha todas as lembranças, hoje sou muito cismada com qualquer homem que se aproxima, seja de qualquer idade. Penso que abuso sexual a gente leva para o caixão, sem superação. Não há superação, nós só aceitamos que aconteceu e seguimos a vida, mas isso sempre vai nos perseguir com sonhos, pensamentos, qualquer coisa que faça lembrar. Um abuso infantil é o maior trauma que uma pessoa pode ter, jamais se apaga da sua cabeça, NUNCA! Acredito que ajuda profissional é importante para amenizar a dor, mas é muito difícil quem passou por isso procurar espontaneamente, acho que na maioria dos casos a pessoa surta primeiro e depois faz um acompanhamento pra ver se melhora... Quando completei 16 anos contei para meus familiares, mas quem se importou foi meu pai e minha mãe. O restante fingiu que não aconteceu e continuou conversando com ele como se nada tivesse acontecido. Não tive apoio de toda a família, só meus pais. Se tivesse poderia ter me ajudado.”

*Depoimento da advogada Sophia que teve essa experiência traumática aos 3 anos de idade e tem sequelas emocionais até hoje.*

## AO ISOLAMENTO SOCIAL

A COVID-19 chegou ao Brasil, e junto dela, medidas de mitigação ao contágio foram aplicadas no país, sendo a principal, o Isolamento Social.

Com isso, convidamos o psicólogo Ricardo Furtado para dar algumas dicas para fazer o isolamento social ser o mais saudável possível e o casal Daniela Belém e Oren Meir, que moram em Portugal, mostraram como fazer isso de maneira natural. Então confira aí:

### **DICA 1 - MANTENHA A ROTINA**

Uma das características desse estilo de isolamento, segundo o especialista, é a perda de registro de tempo e a dificuldade em manter a rotina. No entanto, os esquemas de horários são considerados necessidades básicas ao ser humano, exercendo assim, um papel fundamental na saúde mental e física de cada um.

Segundo Daniela, "o lazer fora de casa deixou de existir. Acabamos por transformar uma rotina dentro de casa, e saídas essenciais, para ir ao mercado e a farmácia".



Foto: Gstudio Imagen

### **DICA 2 - CUIDADO COM OS EXCESSOS**

Em entrevista, Ricardo Furtado informou que: "Outro sintoma causado pelo tempo em isolamento é a impulsão exagerada. Durante esse período, está sendo registrado um aumento de pessoas que citam problemas como compulsão alimentar e etílica. Além de poder acarretar em problemas a curto prazo, como dores de barriga e ressacas grandes, esses sintomas podem causar problemas a longo prazo, como diabetes, ou até mesmo doenças no fígado". Então é muito importante ficar de olho nos próprios consumos.

### **DICA 3 - NÃO SE ESQUEÇA DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS**

Olha, não é necessário perder peso ou ganhar músculos, mas o importante dessa dica é mais a parte mental do que física em. Quando realizamos uma atividade física, liberamos dopamina, serotonina e adrenalina. Essas três substâncias são importantíssimas para a regulação tanto física, quanto mental. O especialista ressalta a importância dessas substâncias para a manutenção do psicológico: "O corpo humano é uma máquina com várias engrenagens. Se uma parte do seu corpo não está de acordo, a outra não vai conseguir ficar 100%".

### **DICA 4 - NÃO DEIXE SEUS RELACIONAMENTOS DE LADO**

O isolamento social tende a distanciar as pessoas fisicamente mas não pode afetar a comunicação via telefone ou internet. Um dos maiores causadores de problemas é a solidão. Conversas entre familiares e amigos devem se manter, em especial se estiver longe de casa como é o caso de Daniela e

Oren. O casal informa que continuam se mantendo informados sobre as condições de familiares e amigos próximos, assim como as condições de seus países natais: “Hoje não nos encontramos com amigos em casa, nem mesmo fora dela. Só temos interações com pessoas nas saídas para reabastecer a nossa casa com coisas essenciais. Mas mantemos o contato direto com familiares tanto no Brasil, como em Israel. Vemos que a situação deles se assemelha à nossa, por mais que as medidas nos países sejam variadas”.

### **DICA 5 - EXERCITE SUA MENTE COM NOVOS (OU VELHOS) HOBBIES**

Exercitar a mente não é tão difícil assim. Segundo o psicólogo não é difícil realizar atividades que zelam pelo bem estar de nossas mentes. Livros, quebra cabeças e novos instrumentos são boas sugestões para se iniciar durante o período de quarentena. Caso não possua nenhum desses em casa, as lojas online como Amazon, Americanas e Submarino continuam a realizar vendas e a entregar os produtos, sem contar que são feitas promoções em seus itens, encaixando em diversos orçamentos.



Foto: Kari Shea por Pixabay

### **DICA 6 - PRESTE ATENÇÃO NOS SINAIS DO SEU CORPO**

Sintomas de patologias psicológicas são comuns nesses momentos, e segundo Ricardo, eles não significam necessariamente desenvolvimento de problemas mais sérios. “Houve um crescimento nos atendimentos realizados de pessoas que estão sendo afetadas por estresse, desânimo, sensação de inutilidade e até mesmo indícios de diferentes estilos de TOC”. Atendem-se a possíveis sintomas, pois eles significam que seu corpo e mente precisam de cuidado.

### **DICA 7 - ATENÇÃO REDOBRADA COM AS CRIANÇAS**

Se os adultos são afetados pela situação de isolamento em casa, devemos considerar que as crianças podem ser afetadas em dobro. Os pais devem ficar atentos ao comportamento delas, crianças devem brincar e participar de maneira ativa da rotina de casa, para que não se sintam tão afetadas pelo peso do isolamento.

Para se manter bem na quarentena, é preciso disciplina, mas seguindo essas dicas, o isolamento social pode ficar bem mais confortável.

Por: Enzo Zilio



# O papel da Inteligência Artificial em meio à crise da COVID-19

Veja como essa tecnologia vem sendo a solução para diversas pesquisas e projetos que visam o combate do novo Coronavírus

Por Gabriel Loron e Rebeca Guimarães

Muito se fala em tecnologia da informação, algoritmos e Inteligência Artificial (IA), mas o que de fato é tudo isso? A inteligência artificial é o nome dado às técnicas computacionais que visam imitar o funcionamento do cérebro humano, elas são capazes de determinar padrões, aperfeiçoar estruturas e modelos, resolver problemas, entre outros. Atualmente possuímos vários algoritmos inteligentes aplicados em diversas áreas, incluindo a área da saúde. É uma ferramenta de grande utilidade que pode ser aplicada em várias áreas do conhecimento, buscando sempre uma maior velocidade de respostas.

Durante a quarentena, a necessidade de isolamento social com o intuito de diminuir a intensidade de propagação do Coronavírus, trouxe diversos desafios para a sociedade e em meio a essa crise, aumentaram as iniciativas de projetos colaborativos, sobretudo no campo da IA. Unidos no espaço virtual, cientistas do Brasil estão dedicados a desenvolver algoritmos de nessa área em universidades, centros de pesquisa e empresas, que têm direcionado tempo e conhecimento em busca de soluções para a crise.

Tais recursos já vêm sendo usados para previsão da disseminação da doença, apoio no diagnóstico e no tratamento, desenvolvimento de novas drogas e vacinas, gestão de leitos e insumos hospitalares e identificação de aglomerações de pessoas. Também análises econômicas que levam em conta os impactos do isolamento social e até combate às notícias falsas (fake news) usam essa ferramenta.



Foto: Pixabay

## A utilidade das IAs

Em um estudo brasileiro, numa colaboração entre o Hospital Israelita Albert Einstein e o Labdaps (Laboratório de Big Data e Análise Preditiva em Saúde) da USP, a inteligência artificial conseguiu acertar o diagnóstico de Covid-19 em 78% das vezes.

Os pesquisadores alimentaram algoritmos de inteligência artificial com dados de cerca de 164 pacientes com suspeita de Covid-19 e que já tinham realizado exames RT-PCR para detectar o vírus. As informações dos pacientes, como exames de sangue, foram usadas para treinar o algoritmo a identificar padrões que pudessem apontar a infecção pelo Sars-CoV-2.



Após o treino, o algoritmo foi testado com outros 235 pacientes do Einstein. Em 78% das vezes, o algoritmo teve sucesso em apontar o diagnóstico, positivo ou negativo.

Segundo Matheus de Carvalho, pesquisador e mestrando em Sistemas de Computação pela Universidade de Brasília (UnB), estas iniciativas servem como suporte no momento, uma vez que nenhuma vacina ainda pôde ter sido desenvolvida e testada. “Cientificamente, com comprovações experimentais e por estudiosos, o combate mais efetivo, enquanto não é conhecida uma vacina eficiente, é o distanciamento social que possui como maior objetivo não saturar o sistema de saúde de um país. Neste sentido, as tecnologias de Inteligência Artificial - IA como suportes ao combate podem fazer uso de modelos preditivos ou de conhecimento estatístico para tentarem ser eficientes no suporte a este combate.”, pontuou Matheus.

Além disso, a Universidade de Brasília (UnB) desenvolveu um sistema que pode dar o diagnóstico para a Covid-19 em segundos por meio da leitura de radiografias. A ideia é que médicos e radiologistas de municípios sem disponibilidade de equipamentos, ou com pouco conhecimento sobre a doença, acessem o mecanismo on-line e tenham auxílio imediato no diagnóstico.

A funcionalidade é a seguinte: o médico ou profissional de radiologia vai carregar a imagem em um sistema on-line. Os algoritmos vão analisar a imagem e fornecer o diagnóstico em questão de segundos. Além de auxiliar a atuação do médico em locais onde não há disponibilidade de outros equipamentos e exames laboratoriais, o sistema também vai colher informações de georreferenciamento, idade do paciente e presença ou não de comorbidades.

**O Ministério da Saúde**, antes comandado respectivamente por Luiz Henrique Mandetta e Nelson Teich (agora sob comando do ministro da saúde interino, general Eduardo Pazuello), tem feito desde o começo do mês de abril, disparos em massa de ligações, por meio de IAs, para fazer uma triagem à distância da população e acompanhar riscos de contaminação pelo novo Coronavírus. O algoritmo realizou pelo menos 125 milhões de ligações. A ideia é evitar uma sobrecarga no sistema de saúde.

O conjunto dessas informações permite que o ministério antecipe quem é do grupo de risco, que tem contato com quem, entre outras informações. Na prática, o governo quer reunir informações por meio desse recurso, para tentar rastrear o perfil das pessoas e, assim, identificar possíveis maiores zonas de contaminação pelo País, se antecipando a trajetórias da covid-19.

## Informação real x Fake News

Na era das informações, as fakes news tem sido um obstáculo para que as reais informações cheguem às pessoas. Nesse período de pandemia, elas se tornam ainda mais um desserviço para a sociedade, que termina disseminando notícias falsas e boatos causando mais pânico. Para Daniel Augusto de Melo, mestre em ciência da computação pelo Instituto de Matemática e Estatística da Universidade de São Paulo (IME-USP) engenheiro de software na Escale SEO. “Algumas possíveis saídas seriam: Instituições investindo em melhores IAs para ranqueamento de sites/conteúdo, algumas instituições poderiam apenas permitir que apenas outras instituições/pessoas confiáveis pudessem colocar conteúdo em sua plataforma e uma maior conscientização dos usuários em sua filtragem por instituições e pessoas que disponibilizem conteúdos legítimos.”.



Foto: Pixabay

O Facebook anunciou um investimento de US\$ 1 milhão para ajudar a Rede Internacional de Verificação de Fatos a aumentar sua capacidade de checagem de informações durante a crise. A maior rede social do mundo também implantou algoritmos para procurar promessas falsas ou sensacionalistas feitas em seus anúncios, como pessoas oferecendo tratamentos sem comprovação científica como prevenção ou cura para o vírus.

Twitter, Facebook, Instagram, TikTok e WhatsApp estão adotando medidas para evitar que informações falsas espalhadas por suas redes possam colocar a vida das pessoas em risco. O Twitter estabeleceu uma série de mudanças em suas regras de moderação para remover as mensagens falsas e que colocam as pessoas em risco de contrair o novo coronavírus. Dentre os critérios para remoção automática das mensagens estão a negação de recomendações de autoridades de saúde, negação de fatos científicos estabelecidos, manipulação de dados e descrição de tratamentos prejudiciais ou medidas de proteção ineficazes.

**“É possível tomar o caminho da educação do usuário final, para alertá-lo que, independentemente da plataforma, a fonte sempre deverá ser considerada a partir de um viés cientista e analítico. As ferramentas poderão auxiliar no retardamento de informações falsas, porém, o receptor deve ser parte fundamental para a construção de um processo que encurte o caminho pelo qual esta informação percorre.”, ressalta Matheus sobre o uso dessas plataformas.**

### **Importância da Tecnologia da Informação no contexto mundial**

Tentando trazer um olhar para o futuro dessa tecnologia, Matheus de Carvalho reiterou, “A Tecnologia da Informação cresceu nas últimas duas décadas e tornou-se uma das áreas que mais agrega para o crescimento econômico de um país, no que tange geração de empregos. A automatização de processos por meio de tecnologias da informação contribui para o crescimento e a qualidade em produtos e serviços que são entregues ao usuário final, independente do contexto no qual esta automatização é feita.”. A sociedade atual tem como um de seus pilares a informação.

Ele complementa que as questões ideológicas podem ser um problema. “As pesquisas, de maneira geral, não estão sendo pauta de investimento para o Governo Federal, e, sendo o nível de governo que determina as diretrizes que deverão ser consideradas nos demais níveis, estadual e municipal, a relação mais provável é que pesquisas deste ramo podem sofrer impactos em seus investimentos por questões ideológicas sobre o cenário.”



Foto: Iclinic





# PLAYSTATION 5 VS XBOX SERIES X

Veja o comparativo de especificações técnicas dos dois consoles que a paulistana fez para vocês

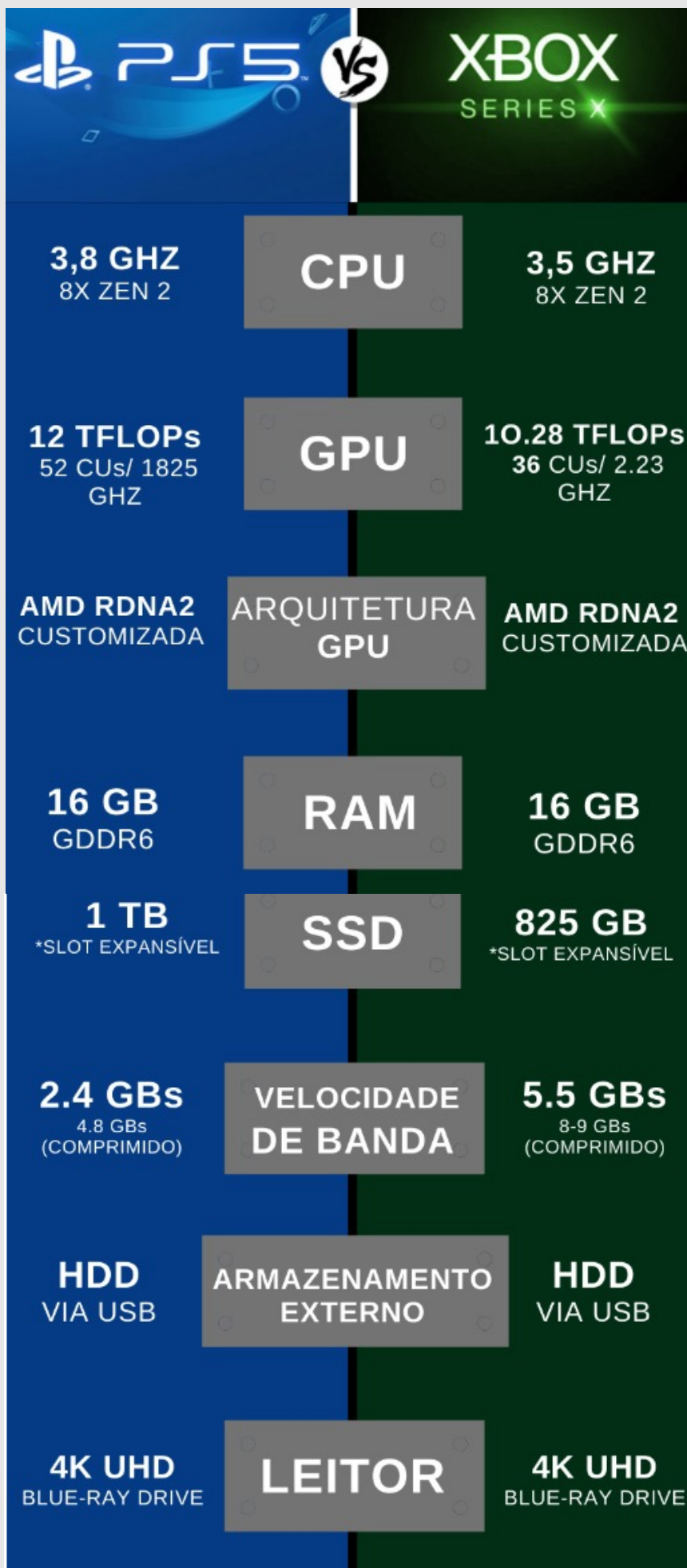
*Por Gabriel Loron e Rebeca Guimarães*

**O PlayStation 5 (PS5) e o Xbox Series X, novos consoles da Sony e Microsoft, já tiveram suas especificações técnicas divulgadas, pensando nisso fizemos um comparativo de especificações técnicas para você conhecer melhor cada um e a potência dos consoles impressiona. Com lançamentos previstos para o final de 2020 — se a produção não for interrompida pelo coronavírus a ficha técnica dos aparelhos chama a atenção pela potência, tanto o Xbox Series X quanto o PlayStation 5 ainda não tem preço confirmado.**

**O destaque, é claro, fica por conta do poder de fogo de ambos consoles de nova geração em termos de processamento: ainda que ambos trabalhem com CPUs AMD de oito núcleos. O Xbox Series X trará um processador Zen 2 customizado, com frequência de até 3,8 GHz, enquanto o PlayStation 5 embarca uma Zen 2 com 3,5 GHz (frequência variável).**

**Na memória, o Xbox Series X embarca 16 GB de RAM GDDR6, um salto considerável quando comparado aos 12 GB de RAM GDDR5 do Xbox One X. Do lado da Sony, o PlayStation 5 dobra a RAM disponível em relação à geração anterior: enquanto o PS5 embarca 16 GB de RAM GDDR6, o PlayStation 4 continha apenas 8 GB de RAM GDDR5.**

**No departamento gráfico, ambas empresas usam GPUs customizadas da AMD com arquitetura RDNA 2. O Xbox Series X terá 12 Teraflops de processamento, com 52 unidades de computação de 1,825 GHz de frequência, já o PlayStation 5 aposta em uma GPU de 10,28 Teraflops e 36 unidades de computação rodando na frequência de 2,23 GHz (frequência variável).**



Os consoles trabalharão com SSD para obter velocidades maiores.

Ainda que o PlayStation 5 tenha uma capacidade de armazenamento menor, a taxa de transferência chega a ser maior que o dobro das especificações do SSD presente no Xbox Series X.

Após essa análise, veja no infográfico a seguir as configurações de cada máquina e decida qual é a melhor.



## POLÍTICA SE DISCUTE!

\$0,20

Vinte centavos é o preço do tapa  
vinte centavos não compra um pão  
vinte centavos é o preço do soco  
vinte centavos é a algema nas mãos.

Vinte centavos é o nome da luta  
vinte centavos é a voz de prisão  
vinte centavos é o cale essa boca  
vinte centavos é a algema nas mãos.

Vinte centavos não vale um índio  
vinte centavos é o nome do não  
vinte centavos é chicote nas costas  
vinte centavos é a algema nas mãos.



Foto: Facebook

Por: Brendo Silva

O trecho acima faz parte de uma coletânea de 75 poemas que foram escritos por militantes durante as famosas manifestações de junho de 2013. 'Vinagre - Uma antologia de poetas neobarracos' faz alusão ao vinagre usado pelos jovens na "primavera brasileira" para se aliviarem dos efeitos do gás lacrimogêneo usado pela polícia. O fenômeno, que se espalhou por várias cidades do país, foi iniciado pelo Movimento Passe Livre após o aumento de R\$0,20 nas passagens. Mas essa foi apenas a primeira das reivindicações da "Revolta do Vinagre". A partir daí vieram inúmeras outras por saúde, investimento de dinheiro público em áreas realmente importantes, entre muitas outras questões.

No meio de todo esse movimento um detalhe chamou atenção, o protagonismo da juventude. Sim! Política não é coisa só de gente velha, é coisa de jovem, é coisa de todo mundo. E é nesse campo de guerra, que muita gente passa a se interessar por política. É aí que Vinícius da Costa, na época um pequeno jovem de 13 anos, inicia sua vida na militância.

Micheline Verunschik

Até 2013 pra muita gente política poderia parecer coisa só de político, coisa que, como dizia o senso comum "não se discute". 2013 foi o despertar e muita coisa na história do país mudou.

Basta você abrir suas redes sociais no exato momento em que está lendo este texto para confirmar o que vos escrevo. Foi tão impulsionador que pro Vinícius tudo começou aí. Hoje, com 20 anos de idade, ele conta que lá onde mora os protestos chegaram a reunir 3 mil pessoas e duraram quase seis meses.

*"Acho que, especialmente depois de 2013, os fatos mostram que essa frase (de que política não se discute) foi superada. Política não só se discute como a gente vê muita briga."*

Vinícius é de Itatiba, um município do estado de São Paulo com cerca de 120 mil habitantes e distante 80 quilômetros da capital. A cidade é conhecida pelas suas indústrias têxteis, metalúrgicas e químicas. Foi lá que o jovem foi convidado aos 13 anos para integrar o PSOL por Luciana Genro, uma das fundadoras do partido e hoje deputada estadual pelo Rio Grande do Sul. Atualmente ele não faz mais parte do PSOL, mudou para o PDT, partido pelo qual virá como candidato a vereador nas próximas eleições municipais.

Apesar do fato de fazer política não ser uma tarefa fácil ou sem desconfortos, o jovem acredita que política tem sim que ser discutida. "Acho que, especialmente depois de 2013, os fatos mostram que essa frase (de que política não se discute) foi superada. Política não só se discute como a gente vê muita briga."



## Participação na Militância

Além de sua atuação político-partidária, ele faz parte do movimento LGBTI através da ONG Aliança Nacional LGBTI e atua no movimento estudantil como presidente do Centro Acadêmico Nise da Silveira do curso de psicologia da Universidade São Francisco. Antes dele não existia PSOL em Itatiba: *“Através dos debates conheci Luciana e o PSOL, foi quando eu fui a uma atividade em SP (capital) e, depois, em março de 2015, fundei o partido aqui na cidade”*.

Com tanto envolvimento na política e militância, ele não tem muito tempo para outras coisas e até se vê como “chato” por apenas militar, o máximo que faz é ir a algumas festinhas na universidade, rolê bastante comum no universo acadêmico... **[lembrei dos rolezinhos que os alunos da FMU fazem lá na Taguá]**. Ele é um jovem cheio de sonhos e projetos. Tá organizando o Projeto Casulo, que pretende dar atendimento médico, jurídico, psicológico e de assistência social à comunidade LGBTI. Como bissexual assumido, a causa LGBTI é uma das bandeiras mais importantes de sua luta.

## Política e juventude

O interessante nessa história toda é mostrar que o jovem pode estudar, curtir e não deixar de lado uma vivência política, nem que seja com pequenas participações. Como diz o ditado popular “equilíbrio é tudo”. Política faz parte da vida, de tudo. Como eles diziam em 2013, não é só pelos \$0,20, é por muito mais. Como vereador, se eleito, ele falou um pouco desse muito mais que pretende fazer. *“Acho que a principal coisa deve ser mudar a forma de fazer política em uma cidade do interior. Ter um mandato popular e democrático, conectado com os interesses daqueles que mais precisam. Tentar vocalizar todas as demandas.”*

*O que move o jovem é a luta contra a desigualdade (lembrando o poema: “vinte centavos não compra um pão”) e sua característica principal é a preocupação com a coletividade, mais do que*

consigo mesmo.

Nas redes sociais, não é raro encontrar elogios por parte de amigos. Quando anunciou sua saída do PSOL e entrada no PDT, muitos foram os comentários nas redes sociais sobre a positividade de sua atuação política:

**Waltermap Costa Silva**

Que seja guiado sempre pela luta em defesa da classe menos desfavorecida, e não perca a essência de ajudar quem mais precisa. Boa sorte.

**Eduardo Sanches**

Você será sempre um militante importante eu qualquer frente que esteja, agradeço por ter te conhecido lá na campanha de 2014, sua ajuda foi primordial. Siga firme.

**Paula Cristina Bucieri**

Você é uma pessoa muito especial .Com certeza sua vida política continuará ainda mais rica .Boa sorte amigo querido .❤️



Foto: Facebook



Vinícius durante manifestação em Brasília (Foto: reprodução instagram)

Ele pensa que o recorte de classe é bastante importante e se questiona sobre quais jovens estão ocupando o debate. Para ele não basta o jovem atuar na política, mas qual tipo de política faz e quais interesses estão em jogo. Além disso, o jovem critica quem milita sob financiamento de grandes empresários. Por outro lado, elogia os jovens trabalhadores e do movimento estudantil, considerando que a participação deles favorecem as políticas públicas de juventude.

O jovem é socialista trotskista (*doutrina marxista baseada nos escritos do político e revolucionário Leon Trótski*) e por isso acredita que a revolução deve ser permanente. Defende a mobilização de massas e o

comprometimento com os direitos humanos como forma de atuação política.

O que se vê é um protagonismo juvenil cada vez mais presente nos movimentos políticos, sejam eles de qualquer espectro. Além disso, é interessante notar a participação massiva dos nativos digitais, a geração Z, nos debates e mobilizações políticas via redes sociais.

A revolução cibernética deu origem e visibilidade a muitas lutas. Deu voz a muita gente. Até onde isso pode ser bom ou ruim, vai depender de muita coisa. Não é só falar, tem que saber o que falar, com qual base e de que forma. E há muitos jovens envolvidos, com histórias semelhantes à de Vinícius. **À luta!**

Sua companheira de militância Natália Ventura, costuma dizer que tem muito orgulho da vivência de Vinícius. A jovem fez questão de ressaltar a alegria de ter Vinícius como amigo e se derreteu em elogios: “Fico muito feliz pela militância ter me dado a oportunidade de conhecer uma pessoa tão maravilhosa e comprometida. Ele merece o mundo!”

Falando sobre família, Vinícius conta que no começo de sua vida política enfrentou resistência por “ser novo demais”, mas hoje conta com o apoio deles. Com 15 anos travou uma luta para poder ir à Brasília participar do Congresso da UBES, quando era secundarista.

Questionado sobre a participação dos jovens como ele (novos demais) na política, Vinícius tem uma opinião bastante crítica sobre o cenário.



# Destinos Incríveis

*Dicas de viagens e lugares próximos de São Paulo para conhecer em um final de semana*

*Por Henrique Lamac, Micaela Bueno e Naiane Pinheiro*



Vila histórica de Paranapiacaba - Foto: Pixabay

Quem é que não ama viajar e conhecer lugares novos? Nada como arrumar as malas e pegar a estrada para relaxar e renovar os ânimos, não é mesmo? Como nem sempre temos tempo ou dinheiro para isso, separamos dicas de destinos incríveis para conhecer em viagens rápidas, acessíveis e próximas de São Paulo.

Para ajudar nessa missão, a Paulistana conversou com a agente de viagem e guia de turismo Cyntia Reis que dá dicas de como aproveitar passeios rápidos ao máximo.

Ela conta que a preparação é essencial para garantir o melhor da viagem e destaca a importância de organizar uma lista com os principais locais que se deseja conhecer. “Em todos os nossos destinos montamos um roteiro com opções das atrações turísticas que podem ser visitadas no período”, diz.

Quanto aos custos, Cyntia valoriza os pacotes de viagem e a busca por boas indicações. Segundo ela, dessa forma, os gastos extras diminuem bastante. “O transporte, a hospedagem e o café da manhã já estão inclusos nos nossos pacotes de viagens de final de semana, sendo o único gasto extra com almoço e jantar, onde indicamos lugares que podem ser feitas estas refeições.”

Reunindo as dicas da agente de viagens, a Paulistana separou três passeios incríveis próximos à capital que podem ser aproveitados em um final de semana.



# Paranapiacaba



Foto: Pixabay Jonas Ferlin - institutoaua.org.br

## Passeios imperdíveis

Quem visita Paranapiacaba, além de explorar o que há de melhor na Vila, também não pode deixar de conhecer esses dois lugares tão importantes para a história da ferrovia de São Paulo. Com a exposição de antigas máquinas, o Museu Ferroviário que é o cenário perfeito para belas fotos traz ainda diversas máquinas e vagões antigos.



Museu Ferroviário - Foto: ecoviagem.com.br

Já o Museu do Castelo que custa cerca de R\$2 a entrada é um antigo casarão localizado em uma alta colina e que pertencia ao Engenheiro- chefe das ferrovias da cidade. Hoje, o casarão que se tornou museu é repleto de antigos utensílios, roupas e muita história.

Conhecido como um pedaço da Antiga Inglaterra no Brasil, o pequeno distrito que pertence ao município de Santo André, é repleto de histórias, como a lenda do trem-fantasma ou a do véu da noiva, responsável pela conhecida neblina que sempre cobre a cidade, mas também por encantos, como suas belas trilhas e cachoeiras. A Vila que fica em uma área de Mata Atlântica foi construída em 1862 em meio ao topo da Serra do Mar para servir de residência para os funcionários da São Paulo Railway, companhia inglesa de trens que operava as estradas de ferro que realizavam o transporte de cargas até o porto de Santos.

## Como chegar

Para chegar até esse charmoso lugar, é possível ir através da Linha Turquesa da CPTM ou com o que é mais indicado, o expresse turístico que sai da Estação Luz ou Prefeito Celso Daniel, com passagens que podem ser compradas por cerca de R\$50 (ida e volta) no site da CPTM e um trajeto repleto de história que dura cerca de uma hora e meia. Já de carro é possível chegar lá através da Via Anchieta, no sentido Riacho Grande em menos de uma hora da capital.



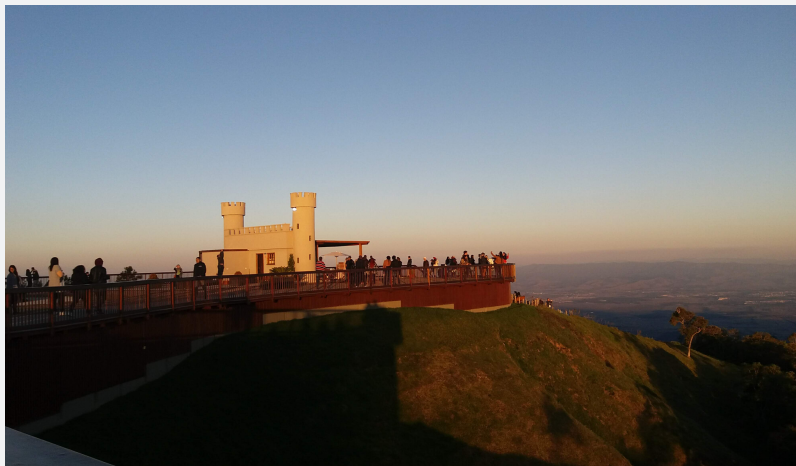
## Dica de quem já foi

*"O distrito em si é esplêndido. Chega a ser impensável o contato tão próximo com a natureza por ser um local próximo a São Paulo. A sensação é de uma viagem no tempo.*

*Um fim de semana é suficiente em Paranapiacaba. A dica é chegar cedo no primeiro dia e já ter uma trilha combinada com um guia turístico. Para iniciantes, indico uma considerada leve. A viagem inteira será uma volta ao passado com cenário cinematográfico. Vista roupas leves e esqueça o celular: lá o sinal não funciona bem. Aprecie boa comida e tome o sorvete de Cambuci, fruta nativa da região."*

*Renato Azevedo - Estudante de Direito*





Pico do Itapeva - Foto: Micaela Bueno

## Campos do Jordão

A famosa Suíça Brasileira, Campos do Jordão, é um município localizado no interior do estado de São Paulo, mais precisamente na Serra da Mantiqueira. O local é perfeito para quem busca, além de um pouco de frio, comida boa, ótimos passeios e paisagens surpreendentes.

O município fica à altitude de 1.628 metros, sendo, portanto, o mais alto do Brasil. É esse pequeno detalhe que torna seu clima tão especial, trazendo uma verdadeira sensação de fuga da realidade. E para isso, nem precisa ir tão longe: Campos do Jordão fica a apenas 173 km da capital!

### Passeios imperdíveis

**Pico do Itapeva:** O Pico fica, na verdade, em Pindamonhangaba, porém seu acesso é possível apenas por Campos do Jordão. A elevação está a mais de 2 mil metros de altitude, o que torna possível avistar, ao todo, 15 cidades do Vale do Paraíba. A cerca de 10 km do centro, o Pico do Itapeva é perfeito para quem quer sentir na pele a essência de Campos. Além do frio intenso e das boas bebidas quentes encontrados por lá, a vista é seu grande atrativo.



Ducha de Prata - Foto: TripAdvisor



### Como chegar

É possível fazer o caminho de carro ou com os ônibus de viagem que saem do Terminal Rodoviário Tietê. Chegando lá, o Portal da cidade é uma parada inevitável, seja para tirar fotos, ou pelo trânsito de veículos que passam lentamente para admirar a estrutura de estilo europeu. Seguindo o caminho, as opções são diversas: tem o centro turístico e gastronômico Vila Capivari, o teleférico, o Morro do Elefante, a Ducha de Prata, a Fábrica de Chocolate, o Pico do Itapeva e muito mais. Alguns pontos são mais próximos ao centro da cidade e outros nem tanto. Por conta disso, planejamento é importante caso a ideia seja visitar a maioria deles.

Um dos pontos mais tradicionais de Campos do Jordão, a Ducha de Prata é o lugar perfeito para curtir a natureza e tirar fotos incríveis. Por lá, encontram-se lojas que vendem artesanatos, malhas e os tradicionais chocolates produzidos na cidade. As duchas ficam a cerca 1,8 km do centro.



# Embu das Artes



Embu das Artes - Foto: turismopaulista.com.br

## Passeios imperdíveis

Embu das Artes contém muitos eventos e roteiros para aproveitar ao máximo a cidade, um exemplo disso é a Cidade das Abelhas, local que além de ensinar mais sobre as abelhas, inclui diversas atrações, como arborismo e brinquedos em geral. O parque funciona de terça a domingo das 8h30 às 17h (inclusive feriados), com ingressos a partir de R\$ 30,00 (menores de 3 e maiores de 60 anos não pagam).



Foto: Governo do Estado de São Paulo

A Viela das Lavadeiras é um dos lugares mais visitados do município e uma parada quase que essencial no roteiro de Embu das Artes. Ao passar pelo local que fica na R. Siqueira Campos, no Centro de Embu, você encontrará pinturas coloridas grafitadas nas paredes, lojas de móveis antigos, restaurantes e muitas cores que enchem os olhos.

### #SaindodeSP

A guia de turismo Cyntia Reis ainda deixou aos leitores da Paulistana três dicas de passeios rápidos fora do estado de São Paulo! Segundo ela, os municípios de Angra dos Reis (RJ), Arraial do Cabo (RJ) e Capitólio (MG) também são opções perfeitas para curtir em apenas um final de semana! #AnotaAí

Um pedacinho do interior próximo a capital, o pequeno município é o destino perfeito para quem quer relaxar.

O município que traz em seu nome a essência de acolher/valorizar artistas é o local ideal para quem quer respirar essa atmosfera. Lá você pode encontrar artistas como Cássio M'Boy que ganhou o Primeiro Grande Prêmio na Exposição Internacional de Artes Técnicas de Paris.



## Como chegar

Localizado a 30 minutos da grande São Paulo, é possível acessar o município pela Rodovia Régis Bittencourt (BR 116), pelos quilômetros 279 e 282, a partir da Marginal Pinheiros, ou pela Rodovia Raposo Tavares. Já usando o transporte público, é possível chegar através das linhas de ônibus que saem das estações Clínicas, Metrô Campo Limpo ou Metrô Capão Redondo e que te levam direto para lá.

## Dica de quem já foi

*“A Viela das Lavadeiras é um local maravilhoso, super calmo e agradável, sempre contendo com músicos cantando alegrando o ambiente. O local contém barzinhos e ateliês de artes. Nos finais de semana também acontece uma feirinha de artesanato que contém vários itens com ótimos preços.” – Débora dos Santos*

**Com todas essas dicas, agora é só fazer as malas, colocar o pé na estrada e curtir ao máximo. Boa viagem!**





# A terra pede socorro!

*O maior vilão do planeta, atualmente, é o plástico acumulado em grande quantidade e descartado de forma irregular*

Por: André Borzani, Matheus Hirae e Kaulaine Souza



Rio Pinheiros | Foto: Pixabay

O Brasil ocupa o 4º lugar como o maior produtor de resíduo plástico no mundo de acordo com dados do relatório What a Waste 2.0 do Banco Mundial, e apenas 1,28% deste é reciclado. Quase todo o lixo localizado nas praias do Brasil é plástico. Estima-se que 16% do descarte destinado aos aterros de São Paulo é plástico descartável. Essa composição leva em média 450 anos para se decompor e o ideal é que seja reciclado para que não se espalhe pela natureza

Vanessa Santos, 23 anos, bióloga, afirma que os números são assustadores, mas que se cada pessoa contribuir com atitudes pequenas, como por exemplo em casa, ao separar o plástico, papel, vidro e metal, do lixo orgânico já ajudará e muito o planeta terra. “Se cada um fizer a sua parte esses números podem mudar”.

Dentro do mercado, empresas de distribuição e fábricas são as que mais utilizam e descartam o lixo plástico. O descarte correto é indispensável para que não ocorra um dano biológico grave. Cláudio Bueno, dono de uma distribuidora de bebidas, conta

que procura descartar da melhor maneira possível seu lixo. Segundo Cláudio, o plástico é o tipo de lixo de mais difícil descarte “o papelão nós reaproveitamos e damos para feirantes da região. O plástico, infelizmente, é todo jogado fora”.

Para Cláudio, a questão ambiental é muito importante “Dentro das minhas possibilidades, faço todo o possível. Maximizar as viagens de caminhão faço um descarte correto do lixo. A água aqui é de reuso. Considero que faço minha parte”. A companhia conta com 14 funcionários que são instruídos a sempre fazerem o descarte correto.

Morador do Jardim Centenário, em Guarulhos, Luiz Antônio, 62 anos, tem o costume de todas as semanas separar o seu lixo. “Eu trabalhei por muito tempo em centros de reciclagem, sei na pele a importância, faço minha parte e torço para influenciar os outros”. E, pelo visto, Luiz tem feito a diferença. Cláudia Souza, 45 anos, diz que se inspira em Luiz e também separa os seus resíduos “vejo há mais de 15 anos ele todas as semanas separando o lixo, ficaria até envergonhada de não fazer o mesmo”.



## Plante essa ideia...

Maria Vitória, que cursa o 5º semestre de pedagogia do Centro Universitário FMU, desenvolve um projeto com suas colegas de classe, desde o início desse ano, chamado Horte-se que tem como objetivo promover uma sensibilização sobre os impactos ambientais causados pelo uso desenfreado do plástico, como por exemplo o seu descarte inadequado. Maria conta que o projeto foi pensado a partir da idéia de reutilizar o plástico de maneira criativa e sustentável, através da proposta de se criar uma horta vertical em garrafas pet.

Ela explica que esse tipo de horta é muito benéfico, pois não necessita de muito espaço para o cultivo. Maria ressalta “o resultado que temos são produtos orgânicos mais saudáveis e que costumam ter custo elevado em mercados e, além disso, claro, diminuem os prejuízos ambientais causados por garrafas pet”.

Inicialmente o projeto trabalharia com alunos da modalidade EJA (Educação de Jovens e Adultos), porém a sua implantação nas escolas foi impedida por conta da pandemia de COVID-19 que se instalou no mundo. Mas a pandemia não foi um empecilho para o Horte-se acontecer. Segundo Maria, o projeto está sendo tocado nas redes sociais, em especial no Instagram, com postagens sobre conscientização, além de tutorias e dicas de como montar sua própria horta vertical.

Foto: Instagram | @horte-see



Foto: Instagram | @horte-see



Foto: Pixabay

Foto: Instagram | @horte-see





*Já parou pra pensar em quanto lixo você produz diariamente? Pra onde ele vai? O que você faz pra mudar isso? O que podemos esperar para o futuro do planeta?*

Se olharmos os números, percebemos que o nosso planeta está caminhando para um futuro assustador. Por ano é produzido em torno de 300 milhões de toneladas de lixo plástico no mundo, e apenas 9% deste é reciclado. De todo lixo gerado no mar, 80% é plástico, que afeta toda a vida marinha. No início de 2019 a ONU lançou o relatório **6º Panorama Ambiental Global (GE06)** o qual afirma que o destino do planeta Terra está ameaçado e, portanto, precisamos com urgência tomar uma atitude em relação a isso.



# Na luta contra o vilão

Existem muitos projetos em São Paulo que buscam melhorar a situação do meio ambiente. A Paulistana separou alguns para você conhecer e se inspirar, e assim dar uma ajudinha nessa batalha contra o plástico.

• O vereador Xexeu Tripoli, do PV, proibiu o fornecimento de plásticos de uso único na cidade de São Paulo, a lei foi assinada pelo prefeito Bruno Covas no dia 13 de janeiro de 2020, e entrará em vigor a partir de 01 de janeiro de 2021. Assim, o esperado é que o consumo de plástico diminua consideravelmente na cidade de São Paulo.

• A ONG Pró Azul é uma organização que busca a preservação do meio ambiente na forma de ações sustentáveis. Localizada no interior do estado São Paulo, a ONG utiliza resíduos de plástico industrial, garrafas PET e até pára-choques, todos jogados em aterros, rios, lagos e córregos na produção de tijolos sustentáveis. Eles promovem workshops e palestras para explicar sobre o projeto em universidades de São Paulo.

• O Instituto GEA busca auxiliar no atendimento de necessidades sociais, ajudando na implantação de programas ambientais independentes do Estado. O instituto se propõe ser uma opção aquelas pessoas que desejam fazer a diferença no que se refere a problemas ambientais, principalmente os relacionados ao lixo.

• O "Programa ECOatitude" no Instituto Florestal (IF) foi implantado pela Secretaria do Meio Ambiente do Estado de São Paulo para sustentabilidade nos órgãos e instituições que a integram. O programa visa promover ações voltadas à diminuição de água e energia, reutilização de materiais, coleta seletiva, reciclagem de resíduos e iniciativas voltadas a promoção do bem estar da população.

• CEMPRES (Compromisso Empresarial para Reciclagem) é uma associação sem fins lucrativos que visa conscientizar a sociedade sobre reutilização e reciclagem do lixo, com programas de conscientização dirigidos a prefeitos, ongs, empresas e academicos.



Locais que recebem plástico e outros materiais recicláveis em SP		
EMPRESA	ENDEREÇO	TELEFONE
ADERE	R. Contos Gauchescos, 86 - Vila Santa Catarina, São Paulo - SP, 04369-000	(11) 5562-4523
COOPAMARE	Rua Galeno de Almeida, 659 - Pinheiros, São Paulo - SP, 05413-001	(11) 3064-3976 / (11) 99340 0267
COORPEL	R. 25 de Janeiro 170 - LUZ, São Paulo - SP, 01103-000	(11) 3311-9928 / (11)3311-9961
Cooperativa Chico Mendes	R. Cinira Polônio, 369 - Jd. Rodolfo Pirani, São Paulo - SP, 08395-320	(11) 2752-9446 / (11) 3416-9446
COORPENOVA	Estr. Manoel Lages do Chão, 590 - Lajeado, Cotia - SP, 06705-050	(11) 4243-1810
Parque da Água Branca	Av. Francisco Matarazzo, 455 - Água Branca, São Paulo - SP, 05001-900	(11) 3803-4200 / (11) 3865-4130
CEFOPEA - Associação Reciclázaro	Av. Ariston Azevedo, 10 - Belenzinho, São Paulo - SP, 03021-020	(11) 2662-6030 / (11) 2509-6358
RECIFRAN	R. Junqueira Freire, 176 - Liberdade, São Paulo - SP, 01507-020	(11) 3209-4112
Supermercados Pão de Açúcar	Verifique no site <a href="https://content.paodeacucar.com">https://content.paodeacucar.com</a> , a lista com endereços que possuem estação de reciclagem	(11) 3055-6767 / 0800-7-732-732

Dados do CEMPRES e Instituto GEA

# SINUCA

**DO ESPORTE AMADOR AO PROFISSIONAL**

Por: Samuel De Marchi

Todos nós conhecemos a tão popular Sinuca, um lazer muito comum no Brasil, presente em diversos bares e casas de jogos pelo país. Para muitos apenas um hobby ou uma diversão entre amigos, mas existe um mundo que vai além de uma simples partida amistosa.

Sinuca é uma variação do esporte inglês conhecido como snooker, que inicialmente

era jogado por duas pessoas e composto por 15 bolas brancas e uma bola alvo vermelha, com o objetivo de encaçapar as brancas assim somando pontos, com o passar dos anos e junto da popularização do esporte as regras foram mudando de acordo com o local que era jogado, variando assim a quantidade de bolas, o tamanho da mesa e as regras do jogo.

Hoje a Sinuca é um dos esportes mais praticados no mundo, principalmente em países como Estados Unidos, Reino Unido e China, em 2018 o esporte quase foi promovido a modalidade olímpica mas devido a diferenças entre as federações acabou ficando de fora da olimpíada de Tóquio 2020, em uma entrevista para o canal da CBBS (confederação brasileira de bilhar e sinuca) no Youtube o presidente da confederação Pedro Rolim Bohm disse que o esporte bilhar pode estar presente na olimpíada de Paris-2024.





# PROFISSIONAIS



Snooker a modalidade profissional da sinuca conta com um torneio mundial, que é disputado em uma mesa maior que as populares no Brasil e conta com 15 bolas vermelhas que precisam ser encaçapadas intercalando com uma colorida que sempre retorna ao jogo até que todas as vermelhas sejam derrubadas, a modalidade conta com uma premiação de R\$ 2 milhões.

O Brasil foi representado pelo carioca Igor Figueiredo de 40 anos que ganhou o título da modalidade em 2018.

Igor Figueiredo

42 anos

Rio de Janeiro

- Campeão Mundial 2019 WSS (World Snooker Seniors) em Houston
- Campeão Mundial 2018 WSF (World Snooker Federation) em Malta
- Vice-campeão Mundial 2009 IBSF (International Billiards Snooker Federation) na Índia
- Campeão Brasileiro por 13 vezes
- Campeão da Copa Brasil por 17 vezes
- Campeão Paulista por 8 vezes.



O maior nome no cenário internacional é o inglês pentacampeão mundial Ronnie O'Sullivan, de 44 anos, com mais de 36 títulos conquistados. O'Sullivan foi o jogador mais jovem a vencer um torneio pelo Ranking oficial.

Durante sua carreira ganhou o apelido de "The Rocket" (o foguete) pelo seu jogo rápido e com a habilidade de jogar com a mão direita e esquerda, assim se tornando o jogador mais popular na atualidade.

Hoje a CBBS conta com um campeonato nacional de diferentes modalidades, Pedro afirma que no começo da federação houveram muitas críticas contra as mudanças de regras do esporte, pois muitos ainda eram a favor da sinuca popular jogada no Brasil, segundo o presidente a transição do esporte amador para o profissional foi complicada .



Ronnie O'Sullivan - Foto: Alan Martin/Action Plus via Getty Images

“ Mudança de cultura não é uma coisa simples, as críticas são naturais, o Snooker é o caminho para a profissionalização do esporte. - Pedro Rolim Bohm para o canal CBBS ”

Ronnie O'Sullivan	- Campeonato mundial de snooker - 2001, 2004, 2008, 2012, 2013
44 anos	- Campeonato britânico de snooker - 1993, 1997, 2001, 2007, 2014, 2017, 2018
Inglaterra	- Welsh Open - 2004, 2005, 2014, 2016
- Scottish Open - 1998, 2000	- German Masters - 1996, 2012
- Shanghai Masters - 2009, 2017	- British Open - 1994
- Northern Ireland Trophy - 2008	- Asian Classic - 1996
- Irish Masters - 2003, 2005	- China Open - 1999, 2000
- Grand Prix - 2004, 2018	- Players Championship - 2018, 2019
- European Open - 2003	- Tour Championship - 2019
- English Open - 2017	



# AMADORES

O cenário amador no Brasil hoje conta com o apoio da de comércios locais e da prefeitura para que os campeonatos sejam organizados, e ganham destaque através de transmissões no Youtube.

Os campeonatos amadores chegam a ter uma premiação de 5 a 10 mil reais, mas existem campeonatos anuais onde a premiação chega a 50 mil, como o campeonato do cabeção em Votorantim que foi pago 25 mil para o campeão.

Segundo Paulo Henrique dono do maior canal do Brasil no seguimento sinuca, existe uma infinidade de regras e cada campeonato tem a sua as mais populares nacionalmente são: Par ou ímpar (regra suja e regra limpa), Bolinho (jogo de 3 bolinhas) e 4x4 (mata-mata ou carioquinha), além de bola oito jogado no sul (uma variação brasileira do eight ball).

O jogador de mais destaque no cenário é Josué Ramalho da Silva popularmente conhecido como Baianinho de Mauá, para Paulo é indiscutível a soberania de Baianinho no cenário.

Um dos maiores feitos do Bruxo da sinuca Baianinho de Mauá ocorreu em Goiatuba Outubro de 2019, Uma das partidas mais emocionantes da sinuca amadora nacional está disponível no canal "O mundo da Sinuca" no Youtube. Um dos vídeos mais vistos sobre sinuca no Brasil.



Baianinho de Mauá - Foto: A Gazeta

“Ninguém discute que Baianinho de Mauá é o mais forte que já existiu.

-Paulo Henrique canal O mundo da Sinuca”





Foto: Divulgação JUCA

Por: Maria Caroline e Mayara Abdala

## A HISTÓRIA AGORA É OUTRA

A vida de um universitário não é fácil, temos que conciliar estudos, trabalhos acadêmicos quilométricos, leitura de milhares de artigos e na maioria das vezes, chefes que exigem o seu máximo no estágio, por isso, não é errado fugir de uma rotina adulta, espairar e ter uma experiência intensa de diversão e loucura, nem que seja por apenas 4 dias. Mas como assim 4 dias? Eu te conto e ainda te apresento. Você já conhece a "palavra do JUCA?"

JUCA, do português, Jogos Universitários de Comunicação e Artes. Do francês, Jeux universitaires de communication et d'arts. Do japonês, 大学のゲーム. Calma! É só uma brincadeira para descontrair. Mas agora vamos falar de coisa séria, o nome do evento que te apresentei já diz tudo: jogos, ou seja, competições esportivas, e é por meio destas que todo o resto acontece. O campeonato é organizado pela Liga Atlética Acadêmica de Comunicação e Artes, a LAACA. Junto com a Associação Atlética Acadêmica, a AAA, mais conhecida como atlética, fazem evento memorável para toda pessoa que pisa dentro das praças esportivas.

As faculdades que competem entre si são as mais famosas de São Paulo: Anhembi Morumbi, Belas Artes, Cásper Líbero, ECA USP, FIAM-FAAM, Metodista, PUC SP e PUCCAMP. Os atletas de cada modalidade ralam o ano inteiro com treinos, amistosos e torneios menores com apenas um objetivo: levar para casa o tão estimado troféu, o "Seu Juca". Trouxemos aqui alguns depoimentos de pessoas que já fizeram parte dessa

experiência incrível e principalmente relatos da Galoco, a atlética de comunicação da nossa faculdade.

“JUCA foi um sonho, mas sempre foi muito distante e que acabou se realizando de um dia para o outro. Um ano de trabalho intenso para se viver em 4 dias, sem dúvida, os melhores da vida toda! O momento mais memorável para mim, foi o primeiro jogo do nosso futsal feminino. Futshow x Eca, o jogo acabou empatado e foi para os pênaltis. O time todo ajoelhado chorando, a arquibancada gritando muito e foi sem dúvida o momento mais emocionante do Juca todo! Quando a nossa goleira pegou o último pênalti e todas correram e pularam em cima dela, foi o momento que todo o peso do JUCA foi embora e não só eu, mas imagino que todo mundo esqueceu que ainda tinha muita caminhada pela frente e só queriam curtir aquele momento.”

**LINCOLN UEHARA, EX-PRESIDENTE DA GALOCO (FIAM-FAAM)**



Foto: Divulgação JUCA





Foto: Divulgação JUCA

“Sem dúvidas o JUCA foram os melhores 4 dias do ano. Sensações inesquecíveis e compartilhar o amor pela faculdade com os amigos, fazer amizades novas, acho que são as sensações além de colocar em palavras. Lembro até hoje da final do nosso time de basquete em 2019, Belas Artes x ECA. O jogo estava empatado e foi para o acréscimo, a cada ponto que a “BA” fazia, eles faziam também, nos últimos segundos, uma caloura fez a cesta da vitória, todos choraram muito e eu também!”

**ANA CLARA SIMÕES, MEMBRO DA TORCIDA ORGANIZADA FÚRIA CUBANA (BELAS ARTES)**

“A primeira vista você pensa em um campeonato esportivo e com festas, um evento interessante, né? Mas agora vou falar a real o porquê da paixão e da união que acontece. Quem vai pela primeira vez, seja trabalhando, jogando ou apenas na torcida, não tem ideia do que realmente é viver a intensidade que é representar uma das universidades. De qualquer maneira é mostrar que ali, independentemente da sua classe social, cor de pele, orientação sexual, instituição, todo estão vivendo o mesmo momento. Mesmo se no meio dos jogos, você está lá xingando o time adversário, no final você vai estar unido com essas pessoas tomando uma cerveja e se divertindo nas festas. Até mesmo os ‘perrengues’ que passamos: dormir pouco, perder a voz, alimentação ruim, machucados de jogos e ressaca da festa, só aumentam essa paixão e esse sentimento único que se tornam momentos memoráveis.”

**LUAN LEITE, FREQUENTADOR ASSÍDUO DO JUCA, ATLÉTICA GRIFO (ANHEMBI MORUMBI)**

“O JUCA é e sempre foi muito especial pra mim. São os 4 dias que a gente fica esperando o ano inteirinho, é uma integração gostosa, uma junção de pessoas lindas, o momento de ficar bem, extravasar e curtir até o último minuto! Acho que é o momento da gente ficar livre e fazer o que quiser, sem preocupação, porque afinal, ‘é jogos’! No JUCA 2016, o primeiro que eu fui, eu fiquei com uma menina na festa e essa foi a primeira vez que eu realmente fiquei com uma mulher, o que me fez repensar em toda a minha sexualidade (eu me considerava hétero na época). Foi muito especial para mim.”

**CAROLINA ANJOS, PUCÃO (PUC-SP)**

“Em uma esfera maior, o JUCA é um dos maiores jogos universitários do Brasil, em que diferentemente de outros jogos, a parte esportiva realmente importa mais que as festas e atrações em si. Pessoalmente falando, o JUCA é uma conquista que pessoas que eu amo lutaram muito para ser real, é muito mais do que apenas 4 dias de loucura, noites mal dormidas, dores no corpo e rouquidão de tanto gritar. Durante o ano inteiro as oito atléticas trabalham duro para fazer acontecer, é tipo Carnaval para as escolas de samba: termina um, mas já tá planejando o próximo. Além de toda a dedicação das atléticas em si, é uma oportunidade incrível para você fazer amigos de outras faculdades, conhecer novos lugares e fazer coisas que você jamais se imaginou capaz. O JUCA ajuda a reforçar aquele clichê de que a faculdade representa os quatro melhores anos da sua vida e que é a melhor fase, mesmo cheia de desafios.”

**KATHARINA BURATTO, MEMBRO DA TORCIDA ORGANIZADA JAHLOCO (FIAM-FAAM)**

“O JUCA foi um sonho realizado, trabalhamos muito para entregar o melhor que pudéssemos. Mesmo sem experiência e sendo novos, acredito que entregamos um ótimo trabalho, que uniu mais ainda os nossos atletas, nossos diretores e todos as outras faculdades que passaram a nos respeitar por fazer algo com tanto amor. Nele, foi a primeira vez que eu entrei em campo para jogar rugby com as minhas amigas, acabei sofrendo uma lesão, caí em campo e todos ficaram preocupados, mas no final deu tudo certo.”

**GABRIELA BONE, EX-DIRETORA DO SOCIAL DA ATLÉTICA GALOCO (FIAM-FAAM)**



Foto: Divulgação JUCA

# Carreira de sucesso na Era Digital

O mercado de trabalho mudou na indústria 4.0, cada vez mais ouvimos que o adolescente que atualmente cursou o ensino médio irá mudar de carreira no mínimo cinco vezes. E estas podem acontecer concomitantemente, de acordo com o relatório The New Order, feito em 2017, 60% dos jovens australianos se preparam para carreiras que ficarão obsoletas pelas tecnologias e automação nos próximos 15 anos.

A automação veio para ficar e faz parte da nossa vida, um exemplo deste tipo é o Uber, que chegou ao Brasil em 2014 e revolucionou os nossos transportes. Nos Estados Unidos atualmente estão sendo testados carros autônomos, onde não há necessidade de motoristas, e os testes são para que não tenham supervisão humana, a autorização foi emitida para a empresa Nuro, uma empresa de robótica do Vale do Silício.

As mudanças acima são consequências do mundo VUCA, acrônimo oriundo do idioma inglês, Volatile (volátil), Uncertain (incerto), Complex (complexo), Ambiguous (ambíguo). Este cenário é determinado pela alta velocidade e a intensidade das forças que impulsionam as mudanças, sendo um mundo de alta imprevisibilidade, onde muitos fatores são envolvidos em qualquer transformação e temos diferentes pontos de vista para entender e analisar os fatos. Temos quatro gerações no mercado de trabalho, com perfis diferentes, formas distintas de ver o mundo e diversos modelos mentais.

No primeiro semestre do ano passado o Fórum Econômico Mundial mapeou as vinte competências a serem desenvolvidas por qualquer profissional para termos sucesso neste ano, estas são: gestão de pessoas, resolução de problemas complexos, flexibilidade cognitiva, coordenação das próprias ações, criatividade, inteligência emocional e negociação. Todas as competências relacionadas a habilidades e comportamentos, não necessariamente ligadas às competências técnicas ou funcionais.

Imagino que neste momento, vocês devem estar preocupados se questionando, afinal, estão investindo tempo e dinheiro em cursos superiores, em profissões que talvez, ao terminarem a graduação já não existam vagas no mercado de trabalho. Outro ponto de atenção é o aumento do desemprego que aumenta no mundo por causa do Coronavírus, elevando ainda mais a concorrência.

O que fazer nesse cenário caótico? O que posso garantir é que esta calamidade antecipou o futuro que acabei de falar, a automação vai acontecer de forma ainda mais ágil e os profissionais que terão sucesso são aqueles que desenvolverem trabalhabilidade. Esta vem como forma alternativa à empregabilidade que é a capacidade de aplicar suas habilidades profissionais dentro ou fora da empresa. É a habilidade de gerar trabalho, criar ou potencializar novas formas de renda. A principal diferença da empregabilidade é o protagonismo que o profissional tem, pois passa a ser responsável por sua ascensão profissional, sua carreira agora é auto gerenciável.

O futuro é incerto e muda muito rápido, como aconteceu recentemente e a garantia para iniciar e ter sucesso neste novo mercado é estar aberto a mudanças, não parar de aprender e estudar são fundamentais. Invistam em vocês, em suas ideias, experiências que podem adquirir e o que só vocês podem fazer e que a automação não irá substituir. Fique atento às profissões que serão extintas, busque uma carreira que te faça feliz e não faça a sua escolha somente por razões financeiras. Para isto quero enfatizar a diferenças:

■ **Profissão:** “é aquilo que estudamos e nos preparamos para executar”. Exemplo: um médico cardiologista estuda medicina e se especializa em cardiologia.

■ **Carreira:** “é a estrada que se deseja seguir, o estilo de vida e tipo de atuação que se deseja ter” Exemplo: se um médico cardiologista decide que seu caminho é ajudar àqueles que mais precisam, pode atuar como um médico em uma organização como Médico Sem Fronteiras. Se quiser um caminho de estudos e pesquisas em um laboratório, pode escolher a carreira de pesquisador e trabalhar no desenvolvimento de vacinas, por exemplo. Ainda, se deseja ter uma vida de empreendedor, pode abrir sua própria clínica.

Fonte: \*Maíra Habimorad é presidente da Cia de Talentos. Estudou Relações Internacionais e Economia na FAAP e é coach certificada pela Associação Brasileira de Coaching. Tem mais de 15 anos de experiência em recrutamento, seleção e gestão de programas de desenvolvimento de trainees, estagiários e gestores.

*Nunca foi tão importante repensar o motivo pelo qual trabalhamos e a natureza do próprio trabalho. A era cognitiva, machine learning mudará os empregos, além dos jovens de hoje, os “millenials” pensam diferente das gerações anteriores, entendem que terão menos dinheiros que seus pais e estarão envolvidos em algum trabalho voluntário em suas comunidades. As máquinas não conseguem prover uma experiência autêntica, os humanos sim. Os trabalhos tendem a ser cada vez mais humanos! A carreira tem sido vista mais com uma grande jornada de aprendizado e experiências do que como algo duradouro em uma única empresa. E a chave do sucesso para saber para onde se quer ir é o autoconhecimento, a partir do momento que você sabe seus pontos fortes e de desenvolvimento, o propósito do seu trabalho e o legado que quer deixar, você será um sucesso em qualquer carreira que escolher.*

*Acredito que você já conheceu pessoas que tiveram sucesso e sabem o que elas têm em comum? Paixão pelo que fazem.*

Foto: redes sociais



**Akemi Amelia Shida**, tem MBA em Gestão Estratégica de Negócios pelo Centro Universitário FMU, especialista em transição de carreira, recolocação profissional, desenvolvimento humano e organizacional. Consultora, palestrante e escritora, com foco em desenvolvimento de competências para alavancar sua produtividade e os resultados de carreira. Possui certificação internacional em Coaching Integrado desde 2007.

**Publicou os livros em coautoria:**

- Desperte sua Melhor Versão  
- A Arte de Brilhar -

120 Sacadas para a vida pessoal e profissional sem contraindicações



Editor chefe **Kaulaine Souza**

---

Equipe de Redação | **RA**

Fernanda Viana | **6645711**

Vinicius Sarcetta | **2113328**

André Borzani | **2284799**

Brendo Silva | **1827605**

Matheus Hirae | **2583230**

Naiane Pinheiro | **1845197**

Stéfanye Costa | **1858368**

Giovanna Carvalho | **2416019**

Henrique Lamac | **1946584**

Micaela Bueno | **2305816**

Maria Caroline Pelegrini | **2509704**

Matheus Campos | **2392908**

Rebeca Guimarães | **6142662**

Leandro da Silva Luna | **6936561**

Samuel Luca Barros de Marchi | **7962903**

Angélia Alves | **6789460**

Renato Tadeu Barbato | **2206940**

Enzo Zilio | **2319754**

Mayara Abdala | **6368156**

Gabriel Lorón | **2147926**

---

## EDITORIAL

Centro Universitário Fmu - Fiam Faam  
Comunicação social | Jornalismo - 5º Semestre 2020  
Rua Vergueiro, 2009 Ana Rosa - São Paulo - SP 04101-100



Paulistana | 2020